

अधिकतम 44.0 डिग्री
न्यूनतम 34.5 डिग्री

रेवाड़ी मूिम

रोहतक, गुरुवार, 20 जून, 2024

भारी गर्मी के बीच शटडाउन कई गांवों की बिजली बाधित



कॉलोनी नियमित करने के लिए सीएम को भेजा मांग पत्र



खबर संक्षेप

दो माइनों के साथ मारपीट का केस दर्ज

बावल। थाना बावल पुलिस ने दो भाइयों के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में 6 लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस शिकायत में मोहल्ला कानूनी निवासी राजन ने बताया कि वह अपने भाई के साथ रात को खाना खाने के लिए जा रहा था। रास्ते में कार सवार रविंद्र, विजय व उनके चार अन्य साथियों ने रास्ता रोककर मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। आसपास के लोगों ने बचाव करते हुए उन्हें अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट व धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। अजय नगर में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के एक आरोपी को सिटी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने अस्पताल में उपचारार्थीन घायल के बचान पर 12 जून को केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया था। पुलिस ने अजय निवासी कर्ण उर्फ लंबू को काबू कर लिया। आरोपी को पुलिस बल पर रिहा कर दिया गया।

किसान के नलकूप की बिजली केबल चोरी

कसोला। किसानों के नलकूपों से बिजली की केबल चोरी होने की घटनाएं रूकने का नाम नहीं ले रही हैं। बैरियावास गांव से चोर एक किसान के नलकूप की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में युद्धवीर ने बताया कि उसने अपने खेत में सोलर पंप सेट लगाया हुआ है। रात के समय चोर उसके पंप सेट की करीब 60 मीटर केबल चोरी कर ले गए। आसपास पता करने के बाद भी चोरी का सुराग नहीं मिला। कसोला पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

तीन लोगों के खिलाफ मारपीट का केस दर्ज

कोसली। बहाला में एक युवक के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस शिकायत में पवन ने बताया कि वह रामकिशन के घर रात को कुआं पूजन कार्यक्रम में शामिल होने के लिए गया था। वहां उसकी प्रदीप के साथ बहस हो गई थी। बाद में वह घर आ गया। उसने आरोप लगाया कि प्रदीप ने दो अन्य युवकों के साथ घर आकर उस पर हमला करते हुए जमकर मारपीट की। परिवार के सदस्यों ने उसका बचाव किया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने गांव मेश्वरी में मारपीट करने और धमकी देने के 11 जून को दर्ज मामले में इसी गांव के अनिल व संजय को काबू किया है। कोसली पुलिस ने रास्ता रोककर मारपीट करने और धमकी देने के 27 मई को दर्ज मामले में एक आरोपी जुद्धी निवासी साहिल को काबू किया है। आरोपियों को पुलिस बल पर रिहा कर दिया गया।

बकरी पालक की कई बकरियां चोरी

रेवाड़ी। विजय नगर में चोर एक बाड़े से कई बकरियां चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में मोहित ने बताया कि वह बकरी पालन के कार्य से अपना और परिवार का पालन-पोषण कर रहा है। वह मकान के पास ही बाड़े में बकरियां बांधता है। सुबह के समय जब वह दूध निकालने के लिए गया तो उसकी 15 बकरियां और बकरा गायब मिले। आसपास काफी तलाश करने के बाद भी पशुओं का कोई पता नहीं चल सका।

बकरी पालक की कई बकरियां चोरी

रेवाड़ी। विजय नगर में चोर एक बाड़े से कई बकरियां चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में मोहित ने बताया कि वह बकरी पालन के कार्य से अपना और परिवार का पालन-पोषण कर रहा है। वह मकान के पास ही बाड़े में बकरियां बांधता है। सुबह के समय जब वह दूध निकालने के लिए गया तो उसकी 15 बकरियां और बकरा गायब मिले। आसपास काफी तलाश करने के बाद भी पशुओं का कोई पता नहीं चल सका।

बकरी पालक की कई बकरियां चोरी

रेडक्रॉस के कम्युनिटी सेंटर में लगा रहता गोवंश का जमावड़ा, लंबे समय से टूटी पड़ी दीवार

सरकारी सम्पत्तियों की बेकद्री, कम्युनिटी सेंटर में लगे गंदगी के अंधार, गाड़ियां की जा रहीं खड़ी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

शहर में सरकारी सम्पत्तियों के दयनीय हालात बने हुए हैं। प्रशासन की ओर से शहर में बने कम्युनिटी सेंटरों की ओर से बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जा रहा है। शहर के सेक्टर-4 स्थित कम्युनिटी सेंटर के जहां लंबे समय से हालत बिगड़ी हुई है वहीं अब रेडक्रॉस सोसायटी के मॉडल टाउन स्थित हेमचन्द्र विक्रमादित्य कम्युनिटी सेंटर जर्जर अवस्था में आने के साथ पशुबाड़े के समान हो गया है। कम्युनिटी सेंटर की चारदीवारी टूटी होने के कारण अंदर गोवंश का जमावड़ा लगा रहता है तथा आसपास के लोगों ने कचरा डालकर इसे पूरी तरह कचरा डंपिंग स्टेशन बना दिया है। यहां तक कि मॉडल टाउन में स्थित प्रतिष्ठानों के मालिकों की ओर से अपनी गाड़ियां भी कम्युनिटी सेंटर में ही खड़ी की जा रही हैं। कम्युनिटी सेंटर की पुराना कोर्ट रोड साइड की दीवार के दूसरी ओर पहले कचरा डंपिंग स्टेशन था,



रेवाड़ी। कम्युनिटी सेंटर में खड़ी गाड़ियां, कम्युनिटी सेंटर में जमा गोवंश, कम्युनिटी सेंटर में लगा गंदगी का अंधार।



रेवाड़ी। कम्युनिटी सेंटर में खड़ी गाड़ियां, कम्युनिटी सेंटर में जमा गोवंश, कम्युनिटी सेंटर में लगा गंदगी का अंधार।



रेवाड़ी। कम्युनिटी सेंटर में खड़ी गाड़ियां, कम्युनिटी सेंटर में जमा गोवंश, कम्युनिटी सेंटर में लगा गंदगी का अंधार।

लोगों ने बनाया पार्किंग स्थल

मॉडल टाउन में खुले हुए प्रतिष्ठानों, अस्पताल व बैंक स्टाफ को कम्युनिटी सेंटर का पूरी तरह पार्किंग स्थल बना दिया है। कम्युनिटी सेंटर पूरी तरह सार्वजनिक सम्पत्ति बन चुका है। सेंटर के अंदर कोई भी अपनी मनमर्जी से आकर अपना वाहन खड़ा करके जा सकता है। कम्युनिटी सेंटर परिसर में रोजाना काफी संख्या में लोगों के निजी वाहन खड़े किए जा रहे हैं, जिससे गेट तक आने की जगह तक नहीं रहती है।

जिसको करीब एक साल पहले खत्म कर दिया गया था, लेकिन अब यह कचरा डंपिंग स्टेशन फिर से शुरू हो गया है। कम्युनिटी सेंटर की दीवार भी जर्जर हालत में आकर टूट चुकी है, जिससे आसपास के लोग अंदर तक कचरा

डाल रहे हैं। कचरे का अंधार लगा होने से कम्युनिटी सेंटर पूरी तरह डंपिंग स्टेशन बन चुका है।

गोवंश का लगा रहता जमावड़ा

मॉडल टाउन के कम्युनिटी सेंटर में

नगर परिषद कार्यालय में गंदगी

महाराणा प्रताप चौक स्थित नगर परिषद कार्यालय परिसर में भी अव्यवस्था फैली हुई है। कार्यालय परिसर में जगह-जगह गंदगी पड़ी हुई है। यहां तक की टैक्टर ट्राली में कई दिनों से कचरा मरा हुआ है, लेकिन कर्मचारियों की ओर से इसका डिस्पोज नहीं किया जा रहा है। कार्यालय में पड़ा कचरा विभाग की कार्यशैली पर प्रश्न चिह्न लगा रहा है। जब कार्यालय में ही कचरा रहता है तो शहर के हालात देखे जा सकते हैं।

दिन-रात गोवंश का जमावड़ा लगा रहता है।

सेंटर की टूटी दीवार होने के कारण गोवंश अंदर घुसकर गंदगी फैला रहे हैं। गोवंश कम्युनिटी सेंटर के जमा कचरे में मुंह मारते रहते हैं। यहां तक की कम्युनिटी सेंटर में

काफी समय से पेड़ भी टूटकर गिरे हुए हैं, जिसको भी हटवाया नहीं जा रहा है। कम्युनिटी सेंटर की फर्श व बिल्डिंग भी जर्जर अवस्था में आ चुकी है। लंबे समय से कम्युनिटी सेंटर के बाहर की सफाई तक नहीं की गई है।



रेवाड़ी। नगर परिषद कार्यालय में जमा गंदगी।

26 जून को श्रद्धालु बृजधाम की धार्मिक यात्रा के लिए रवाना होंगे

रेवाड़ी। प्राचीन श्री श्याम मंदिर माता चौक के पास से 26 जून को सुबह 6 बजे श्रद्धालु बृजधाम की धार्मिक यात्रा के लिए रवाना होंगे। यात्रा के आयोजक सुनील शर्मा ने बताया कि मुख्यातिथि भाजपा नेता प्रशांत सनी यादव श्रद्धालुओं की बस को रवाना करेंगे। श्रद्धालुओं को कोकिलावन, शनि देव मंदिर, कीर्ति मंदिर नंदगांव बरसाना, लाडली मंदिर, गोवर्धन परिक्रमा, श्रीकृष्ण जन्मभूमि, रमन रेती वृंदावन, निधिवन, श्री बांके बिहारी मंदिर, इस्कॉन मंदिर, प्रेम मंदिर व माता वैष्णो देवी मंदिर के दर्शन कराए जाएंगे।

दिन भर आसमान से बरसती रही आग, शाम को बादल छाने से मिली राहत

सामान्य से 6 डिग्री अधिक रहा रात का तापमान, आज से मौसम में बदलाव की संभावना



रेवाड़ी। एक खेत में खड़ी कपास की अगती फसल।

इस साल जून माह में गर्मी ने सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। झुलसती गर्मी और हीट वेव ने लोगों को जमकर परेशान किया है। रात का तापमान सामान्य से 6 डिग्री तक अधिक रहा है। आसमान से बरस रही आग ने सामान्य जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया है। अब लोगों को भारी गर्मी से जल्द राहत मिलने की उम्मीद है। कमजोर पश्चिम विक्षोभ की सक्रियता आसमान में घने बादलों और तेज हवाओं के साथ बृंदाबादी या हल्की बरसात से लोगों

लू का प्रकोप कुछ हद तक कम हो गया। भारी गर्मी ने इस बार मई माह के दूसरे पखवाड़े से लोगों को जमकर परेशान किया हुआ है। दोनों महीने प्री-मानसून बरसात के बिना सूखे निकले हैं। जून माह के अंत में हल्की बरसात की संभावनाएं जर्जर आ रही हैं, जिससे लू का प्रकोप खत्म होने के आसार हैं। गत वर्ष अप्रैल माह से ही नियमित अंतराल के बाद बारिश होती रही, जिस कारण लोगों को लू के प्रकोप का सामना नहीं करना पड़ा था। तापमान 44 डिग्री सेल्सियस से भी कम बना रहा था, परंतु इस बार लोगों को बरसात का दीदार अभी तक नहीं हुआ है। बुधवार को शाम के समय आसमान में छाप बादल व तेज हवाओं के बाद मौसम के तेवर नरम

इंद्रदेव पर टिकी घरतीपुत्रों की निगाहें

इस बार इंद्रदेव की नाराजगी धरतीपुत्र पर भारी पड़ रही है। भारी गर्मी के कारण किसानों के लिए एक ओर जहां कपास की फसल बचाना मुश्किल बना हुआ है, तो दूसरी ओर किसान बाजरे की अगती बिजाई शुरू नहीं कर पाए हैं। जून माह के दूसरे पखवाड़े में बाजरे की बिजाई शुरू हो जाती है। पिछले साल किसानों ने मई के अंत में ही बरसात के बाद बिजाई कर दी थी। इस समय किसानों की नजरें इंद्रदेव पर टिकी हुई हैं। इस समय अच्छी बरसात होती है, तो वह किसानों के लिए लाभकारी साबित होगी।

पड़ने के साथ बृंदाबादी की संभावनाएं नजर आने लगीं।

मौसम में जल्द बदलाव की उम्मीद

मौसम विशेषज्ञ डा. चंद्रमोहन के अनुसार एक नया ताजा पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर सक्रिय होने से एक चक्रवातीय सकुलेशन दक्षिणी पंजाब और उत्तरी

राजस्थान पर बनने से अरब सागर से दक्षिणी पश्चिमी नमीयुक्त हवाएं चलेगीं। 21 जून तक आसमान में बादल छापे रहेंगे। तेज आंधी के साथ बृंदाबादी या हल्की बरसात होने की संभावना है। इसके बाद हीटवेव का असर खत्म हो जाएगा। इस दौरान में तापमान में भी गिरावट दर्ज की जाएगी, जो लोगों को भारी गर्मी से राहत प्रदान करेगी।

हिट एंड रन की बजाय घायल को पहुंचाया अस्पताल

हादसे के बाद महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

अक्सर सड़क हादसे के बाद वाहन चालक घायल को सड़क पर तपड़ते हुए छोड़कर मौके से फरार हो जाते हैं। रामगढ़ रोड पर टैपो चालक ने हिट एंड रन की बजाय हादसे में घायल महिला को न सिर्फ अस्पताल में उपचार दिलाया, बल्कि बाद में उसे घर तक भी छोड़ा। यह बात और है कि बाद में तबियत बिगड़ने के कारण महिला ने दम तोड़ दिया।

मोहल्ला शुरुपुरा निवासी 48 वर्षीय सुनीता देवी रामगढ़ रोड पर रेहड़ी लागाकर चाय की दुकान चलाती थी। वह सड़क के दूसरी ओर चाय देने के लिए गई थी। वापस रेहड़ी पर आते समय एक

पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों के हवाले कर दिया

टैपो ने उसे टक्कर मार दी, जिससे वह सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गई। टैपो चालक विजय कुमार ने मानवता का परिचय देते हुए टैपो से ही उसे अस्पताल पहुंचाया। उसका प्राथमिक उपचार करने के बाद टैपो चालक ने उसे उसके घर पर पहुंचा दिया। बाद में महिला की तबियत अचानक बिगड़ गई। परिजन उसे अस्पताल लेकर गए, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों के हवाले कर दिया। टैपो चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

दुकान से जेवरात चोरी करने वाला एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

कानोड गेट चौकी पुलिस ने दुकान से जेवरात चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मोहल्ला रामसिंहपुरा रेवाड़ी निवासी दीपक के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस अन्य आरोपियों की तलाश कर रही है। गांव खोल हाल में मोहल्ला रामसिंहपुरा रेवाड़ी निवासी योगेश ने अपने मकान में ही ज्वैलर्स की दुकान की हुई है। 17 जून की रात को मोहल्ला रामसिंहपुरा निवासी सागर व उसका एक अन्य साथी उसके मकान में बनी ज्वैलर्स की दुकान से जेवरात चोरी करके ले गए थे, जिस पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना शहर में



चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर लिया है।

राजनीति लोकसभा चुनावों में भाजपा झेल चुकी दलित वर्ग की नाराजगी, वापस पार्टी के साथ जोड़ने का जिम्मा कैबिनेट मंत्री के कंधों पर

दलितों की नाराजगी दूर करेंगे डा. बनवारीलाल, समाज के प्रमुख चेहरे के रूप में बढ़ रहा महत्व

नरेन्द्र वत्स ▶▶ रेवाड़ी

लोकसभा चुनावों में पांच सीटों का नुकसान झेल चुकी भाजपा विधानसभा चुनावों से पहले एक बार फिर सरकार बनाने के लिए मजबूत रणनीति के साथ मैदान में उतरने की पूरी तैयारी कर रही है। जाट मतदाताओं को साधने के लिए पार्टी ने किरण चौधरी और उनकी बेटी श्रुति को भाजपा ज्वाइन करा दी है। पार्टी को लोकसभा चुनावों में दलितों की नाराजगी का सामना करना पड़ा है।

प्रदेश में दलितों को एक बार फिर से पार्टी के साथ जोड़ने के लिए कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल के कंधों पर बड़ी जिम्मेदारी आ गई है। वर्ष 2014 के विधानसभा चुनावों में पहली बार विधायक बनने वाले डा. बनवारीलाल इस समय भाजपा में मजबूत दलित चेहरे के रूप में अपनी पहचान बना चुके हैं। डा. बनवारीलाल को पहली बार उनके 'राजनीतिक गुरु' राव इंद्रजीत सिंह ने बावल हलके से चुनाव मैदान में उतारा था। राव खुद को सशक्त भाजपा नेता के



मनोहर लाल, नायब सीनी, बनवारी लाल।

रूप में स्थापित करने की बजाय मनोहर सरकार में विरोधी की राजनीति को लगातार हवा देते रहे। कई मौकों पर वह अपनी ही पार्टी की सरकार पर निशाना साधने में

पीछे नहीं रहे, जिस कारण भाजपा ने भी उन्हें ज्यादा तवजो देना जरूरी नहीं समझा। इसके विपरीत डा. बनवारीलाल ने राव और भाजपा नेताओं के बीच तालमेल

ग्राउंड लेवल पर पार्टी को दे रहे मजबूती

डा. बनवारीलाल ने कैबिनेट मंत्री बनने के बाद बावल हलके में विकासकार्यों को जो गति प्रदान की है, उससे हलके में उनका प्रभाव काफी बढ़ चुका है। विरोधियों के लिए उन्हें मात देना आसान नहीं है। हाल ही में उनकी सीएम नायब सिंह सेनी से मुलाकात हुई है। ऐसा माना जा रहा है कि प्रदेश में लोकसभा चुनावों के दौरान कांग्रेस के ह्रांसे में आकर नाराज हुए दलित वर्ग को पार्टी के साथ मजबूती से जोड़ने का दायित्व डा. बनवारीलाल को सौंपा गया है। इस समय पार्टी में वह एक सशक्त दलित नेता के रूप में उभरकर सामने आए हैं। प्रदेश में भाजपा से विमुख इस वर्ग को एक बार फिर पार्टी के साथ जोड़ने की दिशा में डा. बनवारीलाल की भूमिका बड़ी होगी।

गया था। उन्होंने खुद को पूरी तरह भाजपा के रंग में रंगा हुआ है, परंतु राव के सम्मान में भी कोई कमी नहीं आने दी है।



स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मैटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूँ: आरव चौधरी

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूँ। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियाँ हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रस्त था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज करने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को दूर कर दिया है।

मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। *

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूँ: विनीत चौधरी

शो मारु चैनल के शो 'कर्माधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूँ। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूँ। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह न सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूँ। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों न रहें योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क



योगमय जीवन

दिव्यज्योति 'नंदन'

पि

छले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुत सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाती है, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता,

अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से धड़कता है।

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिश्ता आ जाता है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है,

क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित योगी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जिमिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बाल अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस सिस्टम हमें जीवन में सही और नैतिक ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से भी होता है। स्पाइन को टेढ़ा और पकड़ रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग



और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।

खुशियों से भरता है। यह गतिविधि हमें स्वस्थ रखती है और हमारी उम्र बढ़ाती है। नियमित योग करने वाले लोग जब घर के बाहर अपने ही जैसे दूसरे लोगों के साथ मिलकर यह अभ्यास करते हैं तो उन्हें एक-दूसरे की बेहतर समझ और जानकारी का फायदा तो मिलता ही है, साथ ही नियमित योग करने वाले लोग जब आपस में मिलते-जुलते हैं तो खूब हसी-मजाक करते हैं और एक लंबा तनावरहित और उल्लास से भरा जीवन जीते हैं। इसका नतीजा हमें बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है। योग कक्षाओं में भाग लेना इसलिए जरूरी है, क्योंकि वहाँ आप सिर्फ योगासन नहीं सीखते बल्कि सीखें और सीखने की कोशिश करने वाले लोगों का साथ भी पाते हैं, जो हमें खुश रखता है और सेहतमंद भी।

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं। *

मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रचित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशन: जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगना मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशन: जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लें, तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर

एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन



केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

ग्रिटिट्यूड मेडिटेशन: जब आप अपनी तकदीर को

उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लें, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

मंत्र मेडिटेशन: इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशन: किसी उद्यान या शांत जगह पर बैठ बिछा कर लेट जाएं। शरीर को हीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियों से शुरूआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई ऊर्जा का एहसास होगा। *

और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झाड़ियों और रिकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है।

इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओउम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभव योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें। *

(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

न्यू टैंड

डीजे नंदन

ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज



काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दाययां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं। *

सरल तरीका- भरपूर प्रभावी: कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग कराने की सलाह देते हैं। *

आमंत्रित है लेख...

स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनाथ्य भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेक्टर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035

या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप



ग्रामीणों ने योगाचार्य योगेंद्र का किया सम्मान

रेवाड़ी। गांव करनावास में बुधवार को ग्रामवासियों की ओर से आचार्य योगेंद्र सिंह योगाचार्य को मंदिर में चादर चढ़ाने की परंपरा से सुशोभित किया गया। इस मौके पर गांव कमालपुर, बिठवानी, छुरियावास, देवलावास व डालियावास के ग्रामीण मौजूद थे। करनावास के पूर्व सरपंच लालाराम, धर्मवीर, राजेंद्र, पूर्व सरपंच रामप्रसाद, डा. दिनेश यादव, देशराज, सतपाल हवलदार, सुशील, सतपाल, एक्स सरपंच सुभाष यादव, एक्स सरपंच बाबूलाल, इंद्रपाल, महेश, सतवीर, पंच विक्रम, सतीश ठेकेदार, सुधीर, रोशन लाल व राम अवतार ने चादर चढ़ाने की परंपरा को सारहनीय बताया। रामावतार, एकलव्य, आनंद यादव, तथा जोहरी सिंह गुर्जर ने भी आचार्य को सम्मानित किया।

23 व 24 जून को होंगी जिला स्तरीय अखाड़ा प्रतियोगिता फ्री स्टाइल व ग्रीको रोमन कुश्तियों में जोहर दिखाएंगे महिला व पुरुष पहलवान

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रेवाड़ी

खेल विभाग की ओर से जिला स्तरीय अखाड़ा प्रतियोगिता, जिला कुमार व केसरी दंगल का आयोजन 23 से 24 जून तक खेल स्टेडियम बावल में किया जाएगा। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में विजेता रहने वाले पहलवान राज्य स्तरीय कुश्ती अखाड़ा, कुमार व केसरी दंगल में भाग लेंगे। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में राज्य में स्थापित विभागीय प्रशिक्षकों के कुश्ती केंद्रों, निजी कुश्ती प्रशिक्षण केंद्रों, शिक्षण संस्थाओं तथा कर्मचारी भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले पहलवानों को जन्म प्रमाण-पत्र, जिले का रिहायशी प्रमाण-पत्र, आधार कार्ड, फेमिली आईडी, डाइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट तथा बैंक अकाउंट की कॉपी देनी होगी। पहलवान की जन्म तिथि अंडर-17

खेल विभाग की ओर से बावल खेल स्टेडियम में आयोजित होंगी प्रतियोगिताएं



डीएसओ मदनपाल ने बताया कि जिला स्तरीय कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता, जिला कुमार व केसरी दंगल में भाग लेने के लिए इच्छुक पुरुष व महिला पहलवान जन्म प्रमाण-पत्र, जिले से संबंधित रिहायशी प्रमाण-पत्र, आधार कार्ड, फेमिली आई, डाइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, बैंक अकाउंट की कॉपी व एक पासपोर्ट साइज का फोटो अपने साथ लेकर आए। डीएसओ ने बताया कि सभी भागवतों के पुरुष व महिला पहलवानों के वजन 23 जून को प्रातः 8 बजे से 11 बजे तक खेल स्टेडियम बावल में लिए जायेंगे तथा वजन में किसी भी प्रकार की कोई फूट नहीं दी जाएगी। एक पहलवान एक ही इवेंट फ्री स्टाइल या ग्रीको रोमन में भाग ले सकता है।



के लिए जनवरी 2007 से, अंडर-21 के लिए जनवरी 2003 से मान्य होगी। इस वर्ष पुरुष वर्ग के लिए फ्री स्टाइल व ग्रीको रोमन में अंडर-17, जूनियर व सीनियर श्रेणी के 60 वजनों में आयुवर्ग व वेट कैटेगरी अनुसार कुश्ती कराई जाएगी।

पुरुष पहलवानों की कुश्तियां

अंडर-17 पुरुष वर्ग की फ्री स्टाइल कुश्ती में 41 से 45 किलोग्राम, 48 किलोग्राम, 51 किलोग्राम, 55 किलोग्राम, 60 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 71 किलोग्राम, 80 किलोग्राम, 92 किलोग्राम तथा 110 किलोग्राम के कैटेगरी भाग लेंगे। अंडर-17 पुरुष वर्ग की ग्रीको रोमन कुश्ती में 41 से 45 किलोग्राम, 48 किलोग्राम, 51 किलोग्राम, 55 किलोग्राम, 60 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 71 किलोग्राम, 80 किलोग्राम, 92 किलोग्राम तथा 110 किलोग्राम के कैटेगरी भाग लेंगे। जूनियर वर्ग अंडर-21 पुरुषों की फ्री स्टाइल कुश्ती में 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 व 125 किलोग्राम वजन की होगी। जूनियर वर्ग अंडर-21 पुरुषों की ग्रीको रोमन कुश्ती में 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 व 125 किलोग्राम वजन की होगी। सीनियर वर्ग पुरुषों की फ्री स्टाइल कुश्ती में 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97 व 130 किलोग्राम वजन के पहलवान भाग लेंगे। पुरुष वर्ग में जिला कुमार फ्री स्टाइल तथा ग्रीको रोमन कुश्ती में 74 किलोग्राम भार तथा जिला केसरी में 74 किलोग्राम वजन से ऊपर के पहलवान भाग लेंगे।

महिला पहलवानों की कुश्तियां

महिला पहलवानों की कुश्ती अखाड़ा प्रतियोगिता, जिला कुमारी दंगल व जिला केसरी दंगल प्रतियोगिताएं भी कराई जाएंगी। अंडर-17 महिला कैटेगरी की कुश्तियों में 36 से 40 किलोग्राम, 43 किलोग्राम, 46 किलोग्राम, 49 किलोग्राम, 53 किलोग्राम, 57 किलोग्राम, 61 किलोग्राम, 65 किलोग्राम, 69 किलोग्राम व 73 किलोग्राम वजन की महिला पहलवान भाग लेंगी। जूनियर अंडर-21 वर्ग की कुश्तियों में 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72 व 76 किलोग्राम वजन की महिलाएं भाग लेंगी। सीनियर अंडर-21 वर्ग की कुश्तियों में 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72 व 76 किलोग्राम वजन की महिला पहलवान हिस्सा लेंगी। महिला वर्ग में जिला कुमारी की फ्री स्टाइल कुश्ती में 62 किलोग्राम भारवतक तथा जिला केसरी की कुश्ती में 62 किलोग्राम वजन से ऊपर की महिला पहलवान भाग लेंगी।

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में दाखिले के लिए आवेदन के दो दिन शेष

हरिभूमि न्यूज़ ॥ कुंड

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कुंड-मनेठी में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन किए जा रहे हैं। ऑनलाइन आवेदन में दो दिन शेष है। विद्यार्थी विभागीय वेबसाइट पर 21 जून तक आवेदन कर सकते हैं। प्रार्थियों के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क की सुविधा की गई है। प्रधानाचार्य रविंद्र कुमार ने बताया कि कुंड आईटीआई में इस सत्र से नया ट्रेड कोस्मेटोलोजी शुरू किया गया, जिसमें 24 सीटों पर दाखिले होंगे। उन्होंने बताया कि संस्थान में अत्याधुनिक तकनीक की सभी मशीनें उपलब्ध हैं। संस्थान का कर्पास मारुति बावल, मुंजाल आंटी बावल, टीएक्सडी बावल, डिनको टूकूलर व मार्क टैक पोलिमर घोलोठ के साथ दोहरी प्रशिक्षण प्रणाली के लिए करार है, जिसमें 3 से 6 महीने तक प्रशिक्षणार्थियों को भेजा जाता है।

प्रधानाचार्य रविंद्र कुमार ने बताया कि कुंड आईटीआई में इस सत्र से नया ट्रेड कोस्मेटोलोजी शुरू किया गया, जिसमें 24 सीटों पर दाखिले होंगे



प्रधानाचार्य रविंद्र कुमार।

प्रशिक्षणार्थियों को मानदेय भी दिया जाता है। प्रधानाचार्य ने बताया गया कि प्रशिक्षणार्थियों के लिए प्रशिक्षण के साथ अनेक सुविधाएं संस्थान में उपलब्ध हैं। संस्थान में सरकार द्वारा निर्धारित फीस, रियायती बस पास की सुविधा, अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग के लिए छात्रवृत्ति की सुविधा, नियमित तौर पर जॉब लेलों का आयोजन, 1500 रुपये की एकमुश्त राशि पासपोर्ट बनवाने के लिए, राशि में आईटीआई पास को अतिरिक्त अंक, दोहरी प्रशिक्षण प्रणाली के अंतर्गत आधुनिक मशीनों पर प्रशिक्षण सुविधा, महिलाओं के लिए ट्यूशन फीस माफ, 1000 रुपये की निःशुल्क टूल किट व 2500 रुपये की एकमुश्त प्रोत्साहन राशि दी जाती है। दाखिले के लिए अभ्यर्थी के पास मोबाइल नंबर, ई-मेल आईडी, पारिवारिक आय प्रमाण पत्र, फेमिली आईडी, गैप ईशर सर्टिफिकेट, आधार कार्ड, बैंक अकाउंट पास बुक, शैक्षणिक दस्तावेज 8वीं, 10वीं व 12वीं, हरियाणा रिहायशी प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र व नवीनतम देना अनिवार्य है।

कोसली में योग दिवस को लेकर लोगों ने किया फाइनल योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज़ ॥ कोसली

राजीव गांधी खेल परिसर में योग दिवस की फाइनल रिहर्सल का आयोजन एसडीएम उदय सिंह की अध्यक्षता में किया गया। एसडीएम ने नागरिकों के साथ योगाभ्यास किया और सभी से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में अधिक से अधिक भागीदारी करने का आह्वान किया। एसडीएम ने कहा कि योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। उन्होंने सभी से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि योग हमें शारीरिक और मानसिक रूप से



रेवाड़ी। योग दिवस के उपलक्ष्य में रिहर्सल करते योग साधक।

स्वस्थ रखता है। नियमित रूप से योग करने से वजन कम करने से लेकर बाल और स्किन तक को हेल्दी रखा जा सकता है। योग के साथ-साथ कुछ और भी बातों का ध्यान रखना जरूरी है। इसमें खानपान में जरूरी बदलाव के साथ समय से सोना-उठना हाई कैलोरी व जंक फूड अवॉयड करना जैसी चीजें शामिल हैं। उन्होंने बताया कि 21 जून को जिलास्तर और खंडस्तर पर योग दिवस के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।



रेवाड़ी। श्रीमद् भागवत कथा सुनाते बांके बिहारी महाराज।

भागवत कथा में श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं का किया वर्णन जाहड़। गांव सुधराना में बाबा भैया धाम पर चल रही श्रीमद् भागवत कथा के छठे दिन वृंदावन धाम से बांके बिहारी भगवान श्री कृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन किया। महाराज ने दसम स्कन्ध के पूर्वोक्त का वर्णन कर श्री कृष्ण की रासलीला, मथुरा गमन, कंस वध, जरासंध वध, द्वारिका गमन, रुक्मणी से विवाह तथा शिशुपाल के अभिमान को नष्ट करने की कथा सुनाई। महाराज ने कहा कि श्रीकृष्ण ने लक्ष्मी का रूप रुक्मणी से विवाह कर द्वारिका पुरी का सम्राज्य व शोभा बढ़ाई। गृहस्थ जीवन में प्रवेश कर सभी द्वारिका वासियों पर शासन किया तथा सभी को व्याय प्रिय, धर्म प्रिय व शांति प्रिय सुख देकर आनंदित किया। कथा में सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालु मौजूद थे।

लोगों को नशे के दुष्प्रभाव के कराया अवगत

कोसली। नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत राजकीय रेलवे पुलिस की ओर से बुधवार को कोसली स्टेशन पर आमजन को नशे की बुराइयों से अवगत कराया। एचसी देशराम व ईएचसी शीलम ने बताया कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का जीवन समय से पहले ही नष्ट होने लगता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को विशेषकर युवा पीढ़ी को नशे से बचना चाहिए तथा खेलों की ओर ध्यान देना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य नशे के आदी लोगों को नशे से बचना तथा समाज की मुन्धेधारा में जोड़ने का है। उन्होंने मौजूद लोगों से नशे की बुराई के प्रति जागरूक रहने तथा नशे का पूर्णतया त्याग करने का आह्वान किया।

पीपीपी स्कीम को वापस कराने को लेकर एसयूसीआई करेगी प्रदेश व्यापी आंदोलन

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रेवाड़ी

एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने हरियाणा सरकार से परिवार पहचान पत्र स्कीम को वापस लेने की मांग की है। एसयूसीआई के राज्य सचिव कॉमरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि परिवार पहचान पत्र बनाने के पीछे सरकार की दलीलें लोगों के हित में नहीं हैं। सरकार ने परिवार पहचान पत्र को परिवार की आय के साथ जोड़ा हुआ है, जबकि किसान, मजदूर व कच्ची नौकरी प्रदान करने वालों की आय निश्चित नहीं है। इनकी आमदनी में लगातार उतार-चढ़ाव बना रहता है। उन्होंने कहा कि बढ़ती महंगाई के कारण वास्तविक आमदनी लगातार कम हो रही है। पीपीपी से आय जोड़कर गरीब, किसान व मजदूरों को सरकारी नीतियों से मिलने वाले लाभ से वंचित किया



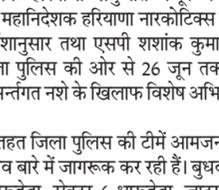
रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित एसयूसीआई के कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

जा रहा है। आधार कार्ड को यूनिक आईडी बताते हुए लागू किया था, जब आधार कार्ड यूनिक आईडी है तो पीपीपी को परिवार की यूनिक आईडी बनाने की क्या जरूरत है, लेकिन अब परिवार पहचान पत्र को हर सरकारी व अर्ध सरकारी काम के लिए प्रयोग में लाने की सरकार योजना बना चुकी है, जबकि परिवार पहचान पत्र में व्यापक स्तर पर खामियां हैं, जिसको सरकार खुद मान चुकी है। पीपीपी की खामियों को ठीक कराने के लिए आमजन आज भी कार्यालयों के चक्कर काट रहे हैं। एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने परिवार पहचान पत्र को रद्द कराने के लिए प्रदेश व्यापी आंदोलन चलाने का निर्णय लिया है। आंदोलन को तैयारी में पार्टी के कार्यकर्ता जगह-जगह बैठक आयोजित कर रहे हैं। एसयूसीआई ने आमजन से भी परिवार पहचान पत्र स्कीम को रद्द कराने के लिए आंदोलन में सहयोग करने की अपील की है।

जिला पुलिस की टीमों ने लोगों को नशा न करने की शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रेवाड़ी

पुलिस महानिदेशक हरियाणा शत्रुजीत कपूर व ओपी सिंह अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक हरियाणा नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो पंचकुला के निदेशानुसार तथा एसपी शशांक कुमार सावन के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से 26 जून तक नशा मुक्त भारत पखवाड़ा अन्तर्गत नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जिला पुलिस की टीमों में आमजन को नशे के दुष्प्रभाव एवं बचाव बारे में जागरूक कर रही हैं। बुधवार को थाना मॉडल टाउन, धारूहेड़ा, सेक्टर-6 धारूहेड़ा, जाटसाना, खोल, कोसली, एंटी नारकोटिक्स सेल व एंटी व्हीकल थैप्ट पुलिस की टीमों ने हीरो मोटो कॉर्प कंपनी धारूहेड़ा, लिसाना कॉलेज, गोकलगढ़ बस स्टैंड, बोहतवास भोंडू, टूक यूनियन धारूहेड़ा, कोसली स्टेडियम, डहीना व कंटेनर डिपो के पास बनी झुग्गी झोपड़ियों में जागरूकता अभियान चलाकर करीब 2000 लोगों को



रेवाड़ी। युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक करती पुलिस।

जागरूक करते हुए उन्हें नशे से दूर रहने की शपथ भी दिलाई। डीएसपी हेडक्वार्टर पवन कुमार ने कहा कि आमजन व युवा अपने आप को नशे से दूर रखें तथा समाज के अन्य लोगों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करें। पुलिस टीम ने नागरिकों को अपने बच्चों की गतिविधियों पर नजर रखने की हिदायत भी दी।

पीओएस मशीन से बाजरे के वितरण ऑफशन हटाया मई में वंचित कार्ड धारकों को जून में गेहूं जारी करने व बाजरे का उठान करने की मांग

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रेवाड़ी

खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से इस वर्ष गेहूं का स्टॉक कम होने के कारण गमी में बाजरे का वितरण किया जा रहा था। मई में डिपो होल्डरों व कार्ड धारकों की ओर से विरोध करने के बाद सरकार की ओर से बाजरे के वितरण पर रोक लगाई गई। डिपो होल्डर एसोसिएशन के प्रधान नागरमल लखेरा ने कहा कि मई माह में बाजरे की एलोकेशन प्रति व्यक्ति एक किलो भेजी गई, जिस कारण काफी राशन डिपो पर बाजरा जारी कर दिया गया, लेकिन सरकार की ओर से अचानक

मई में डिपो होल्डरों व कार्ड धारकों की ओर से विरोध करने के बाद सरकार की ओर से बाजरे के वितरण पर रोक लगाई गई

डिपो होल्डर एसोसिएशन के बार-बार डीएफएससी के संज्ञान में लाने के बाद भी कन्फेड ट्रांसपोर्ट राशन डिपुओं से बाजरा उठाने में मनमानी कर रहा है कम भेजे गए गेहूं को जून में जारी करने व राशन डिपो से जल्द बाजरे का उठान कराने की मांग की है। डिपो होल्डर एसोसिएशन के प्रधान नागरमल लखेरा ने कहा कि मई माह में बाजरे की एलोकेशन प्रति व्यक्ति एक किलो भेजी गई, जिस कारण काफी राशन डिपो पर बाजरा जारी कर दिया गया, लेकिन सरकार की ओर से अचानक

लाभार्थियों को बाजरा जारी न करने का निर्णय लेते हुए पीओएस मशीन से बाजरे के वितरण ऑफशन हटा दिया, जिस कारण बाजरा राशन डिपो पर पड़ा हुआ है। मुख्यालय की ओर से 30 मई को राशन डिपो से बाजरा उठाकर कन्फेड के फोकल पर डालने का आदेश जारी कर दिया गया, लेकिन 20 दिन बीत जाने के बाद

राशन डिपुओं से बाजरे के उठान का मामला अधर में लटक हुआ है। डिपो होल्डर एसोसिएशन के बार-बार डीएफएससी के संज्ञान में लाने के बाद भी कन्फेड ट्रांसपोर्ट राशन डिपुओं से बाजरा उठाने में मनमानी कर रहा है, जिस कारण राशन डिपो पर जून का स्टॉक डलवाने के लिए स्थान की समस्या बनी हुई है। राशन डिपो में बाजरा खराब कर देने के कारण स्टॉक कम पड़ सकता है। प्रधान ने कहा कि सरकार की ओर से बाजरे का वितरण न कराने के कारण हजारों कार्ड धारक मई में गेहूं से वंचित रह गए थे। कार्ड

धारकों को आश्वासन दिया गया था कि गेहूं आने पर बाजरे के स्थान पर दिया जाएगा, लेकिन विभाग की लापरवाही के कारण बाजरे के स्थान पर गेहूं की एलोकेशन अभी तक जारी नहीं की गई है, जिसके कारण वंचित रहने वाले कार्ड धारकों को मई का बकाया गेहूं जारी न होने से डिपो होल्डरों व कार्ड धारकों में विवाद हो सकता है। इसलिए राशन डिपुओं पर गेहूं का अतिरिक्त स्टॉक व एलोकेशन जल्द जारी की जाए तथा वंचित कार्ड धारकों को जून में सीएफ के रूप में डबल गेहूं जारी करने का प्रावधान किया जाए।

शेयर मार्केट में पैसा लगाने के नाम पर 3.90 लाख रुपये की ठगी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रेवाड़ी

साइबर ठग लोगों को अपने जाल में फंसाने में लगातार कामयाब हो रहे हैं। आनंदपुर निवासी एक व्यक्ति शेयर मार्केट में डबल मुनाफा कमाने के चक्कर में 3.90 रुपये की साइबर ठगी का शिकार हो गया। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। साउथ रेंज साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में आनंदपुर निवासी सतबीर ने बताया कि उसके पास 29 अप्रैल को फोन आया था। सागर नाम के व्यक्ति ने उसे फोन पर शेयर मार्केट में पैसा इन्वेस्ट करते हुए डबल मुनाफा कमाने की बात कही थी। उसने बताया कि मोहनलाल उसके पास फोन करके पूरी जानकारी मुहैया कराएगा। इसके बाद किसी मोहनलाल नाम के व्यक्ति ने उसके पास फोन करते हुए शेयर मार्केट में पैसा इन्वेस्ट करने के लिए डीमेट अकाउंट खोलने के लिए कहा। इसके लिए उसे एक खाते में 15 हजार रुपये जमा करने की कहा। उसने यह रकम बताया गए खाते में जमा करा दी। यह शर्षि जमा कराने के बाद उसे बताया गया कि उसका खाता खुल गया है। पैसा लगाने के लिए उससे बार-बार पैसा जमा कराए गए। 3.90 लाख रुपये जमा होने के बाद आरोपियों ने उसका फोन उठाना बंद कर दिया। इसके बाद उसे ठगी का पता चला।

सुवना में, शिल्पा पत्नी सुमित कुमार निवासी रेलवे स्टेशन कोसली, भाकली -2 तह कोसली जिला रेवाड़ी हरियाणा बचान करती हैं कि भरे मैट्रिक सर्टिफिकेट में मेरा नाम शिल्पा गर्ग पुत्री भीम गर्ग दर्ज है जबकि मेरे आधार कार्ड में मेरा नाम शिल्पा पत्नी सुमित गर्ग दर्ज है। उपरोक्त दोनों नाम भरे स्वयं के हैं तथा उक्त नामों की मैं एक ही औरत हूँ।

