

# हरिभूमि रेवाड़ी न्यूज

रोहतक, शुक्रवार, 21 जून 2024

तापमान



अधिकतम 41.5 डिग्री  
न्यूनतम 29.5 डिग्री

जिला पुलिस का  
चल रहा अभियान  
नशे के खिलाफ  
कर रही जागरूक



पांच योगासनों के अभ्यास  
से शरीर में ताजगी व  
स्फूर्ति के साथ बना रहेगा  
ऊर्जा का संतुलन



## खबर संक्षेप

### कंपनी कर्मचारी से मारपीट का केस दर्ज

बावल। साबन पुल के पास एक कंपनी कर्मचारी के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में आसरा का माजरा निवासी दीपक ने बताया कि वह रात को कंपनी से घर लौट रहा था। साबन पुल के पास सांजरपुर निवासी सन्नी और उसके चार-पांच साथियों ने उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। शोर मचाने पर यह लोग उसे जान से मारने की धमकी देकर भाग गए। पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

### मारपीट व धमकी देने के दो आरोपी गिरफ्तार रेवाड़ी।

पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना कोसली पुलिस ने नेहरूगढ़ गांव में घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में 9 मार्च को केस दर्ज किया था। पुलिस ने जांच के बाद इस मामले में सतपाल को गिरफ्तार किया है। थाना खोल पुलिस ने 23 मई को डहीना में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने आरोपी सतपाल को गिरफ्तार किया है।

### फार्म हाउस में सेंध लगाकर सामान चोरी रेवाड़ी।

फदनी में चोर एक फार्म हाउस में सेंध लगाकर बैट्री व इन्वर्टर चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में बलभद्र सराय निवासी मनीष गुप्ता ने बताया कि रोजका-जोनावास रोड पर उसका फार्म हाउस है। देखरेख के लिए उसने हनुमान को माली रखा हुआ है। हनुमान ने उसे फोन पर बताया कि फार्म हाउस में रात को चोरी हो गई। इसके बाद वह फार्म हाउस पर पहुंचा तो बैट्री व इन्वर्टर गायब मिले। आसपास पता करने के बाद भी चोरों का सुराग नहीं मिला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

### फदनी गांव में ट्रांसफार्मर की त्वाड़लें चोरी

रेवाड़ी। फदनी गांव में चोर एक बिजली ट्रांसफार्मर को जमीन पर गिराकर सेंध लगाकर चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में जोनावास सब स्टेशन के एसडीओ ने बताया कि उसे लाइनमैन समरजीत ने सूचना दी कि गांव में लगा 25 केवीए क्षमता का ट्रांसफार्मर पोल से नीचे गिरा हुआ है। उसका ऑयल और रॉड गायब हैं। इससे बिजली निगम को 74 हजार रुपये का नुकसान हुआ है। ट्रांसफार्मर डैमज होने से इससे जुड़े कनेक्शनों की बिजली बाधित हो गई। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

### दहेज प्रताड़ना के मामले में दंपति गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज के लिए विवाहिता को परेशान करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में दंपति को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों को थाने बुलाकर राजीनामा कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के बीच बातचीत सिर नहीं चढ़ने पर पुलिस ने गत 12 मार्च को दहेज उल्टी देने का केस दर्ज किया था। पुलिस ने जांच के बाद राजस्थान के शेखपुर निवासी बनवारी और उसकी पत्नी चंद्र देवी को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

### गाड़ी की सर्विस कराने आया युवक लापता

रेवाड़ी। गाड़ी की सर्विस कराने के लिए खिजरी में एजेंसी पर आया एक युवक लापता हो गया। पुलिस शिकायत में नारनौल के सराय बहादुर नगर गांव निवासी विकास यादव ने बताया कि उसका बड़ा भाई विक्रम यादव 15 जून को गाड़ी की सर्विस कराने के लिए एजेंसी पर आया था। उसके बाद वह घर नहीं लौटा।

# दो वर्ष से मानसून सिर पर होने पर की जा रही बरसाती नालों की आधी-अधूरी सफाई आनन-फानन में की जा रही नालों की सफाई, बरसात आने पर जलभराव से निपटने को खुद तैयार रहे शहर

■ इस बार भी सभी नालों की सफाई होने की संभावना कम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बरसात के मौसम में शहर में जलभराव की समस्या से निपटने के लिए नगर परिषद की ओर से बरसाती नालों की सफाई का कार्य शुरू कर दिया है। शहर में मानसून आने पर प्रति वर्ष जलभराव के कारण विकट समस्या पैदा हो जाती है। नगर परिषद की ओर से पिछले दो वर्ष से बरसाती नालों की पूर्णतया सफाई नहीं की जा रही है। बरसात आने से एक महीने पहले नालों की सफाई करनी होती है, लेकिन नगर परिषद हर बार टेंडर प्रक्रिया में उलझ जाती है और समय निकलने पर नालों की आधी-अधूरी सफाई हो पाती है। नगर परिषद की ओर से बरसात के बाद पूरे साल नालों की तरफ ध्यान तक नहीं दिया जाता है। इस बार भी नालों की पूर्णतया



रेवाड़ी। सरकुलर रोड से गुजर रहे बरसाती नाले का हाल, राव तुलाराम पार्क के पास गंदगी से भरा नाला, मॉडल टाउन में हिंदू स्कूल के पास की गई नाले की सफाई, मॉडल टाउन में नाले से निकाली गई गंदगी।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड से गुजर रहे बरसाती नाले का हाल, राव तुलाराम पार्क के पास गंदगी से भरा नाला, मॉडल टाउन में हिंदू स्कूल के पास की गई नाले की सफाई, मॉडल टाउन में नाले से निकाली गई गंदगी।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड से गुजर रहे बरसाती नाले का हाल, राव तुलाराम पार्क के पास गंदगी से भरा नाला, मॉडल टाउन में हिंदू स्कूल के पास की गई नाले की सफाई, मॉडल टाउन में नाले से निकाली गई गंदगी।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड से गुजर रहे बरसाती नाले का हाल, राव तुलाराम पार्क के पास गंदगी से भरा नाला, मॉडल टाउन में हिंदू स्कूल के पास की गई नाले की सफाई, मॉडल टाउन में नाले से निकाली गई गंदगी।

सफाई होने की संभावना कम नजर आ रही है, हालांकि नगर परिषद की ओर से नालों की सफाई तो शुरू कर दी गई है, लेकिन इसमें भी हर वर्ष की तरह महज खानापूर ही की जाएगी। नगर परिषद की लापरवाही का खामियाजा प्रति वर्ष शहर के लोगों को भुगतना पड़ता है। फिलहाल नगर परिषद की ओर से मॉडल टाउन में ही नालों की सफाई की गई है। हरियाणा में मानसून की दस्तक को महल 10 से 15 दिन ही बचे है। सफाई नहीं

होने सभी बरसाती नाले गंदगी से अटे हुए हैं। डीसी राहुल हुड्डा 30 जून तक सभी नालों व सीवर की साफ-सफाई के आदेश दे चुके हैं, लेकिन विभागों की ओर से अभी भी सुस्ती बरती जा रही है। अगर अभी भी नालों की सफाई नहीं की गई तो बरसात आने पर शहर में जलभराव की समस्या पैदा होने वाली है। मामूली बरसात में ही शहर पूरी जलमग्न होने लगा है। बाजार हो या फिर कॉलोनियां हर जगह बरसात आते ही जलभराव के कारण

### डीसी ने दिए थे नालों की सफाई के आदेश

डीसी राहुल हुड्डा ने चार दिन पहले विभागों को 30 जून तक सभी नालों व सीवर की साफ-सफाई कराने के आदेश दिए थे। आदेश में कहा गया कि विभाग मानसून से पूर्व नालों व सीवर की साफ-सफाई कराए ताकि पानी निकासी सुचारू हो सकें और जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो। साथ ही जिले के जलभराव वाले सभी क्षेत्रों को चिह्नित करके मानसून से पहले जल निकासी के पुख्ता प्रबंध किए जाए, लेकिन विभाग अभी तक सुस्त चल रहे हैं।

बुरा हाल हो जाता है। शहर के सेक्टर-1 के पास बरसाती नाला, मिनी बाइपास से साधूशाह नगर जा रहा बरसाती नाला, दिल्ली

### फुटपाथों के नीचे नालों की सफाई चुनौती

नगर परिषद की ओर से बरसात होने से पहले हर बार आनन-फानन में सिर्फ खुले नालों की सफाई कर दी जाती है, जबकि सरकुलर रोड के नालों की सफाई को कई साल बीत चुके हैं। फुटपाथ के नीचे से गुजर रहे सरकुलर रोड के नाले पूरी तरह बंद होने के कारण न तो इनकी सफाई हो पाती है और न ही पानी की निकासी हो पाती है। नालों पर बने फुटपाथों पर सरकुलर रोड स्थित प्रतिष्ठानों के मालिकों ने कब्जा किया हुआ है तथा सभी नालों पूरी तरह पक्के करके बंद किए जा चुके हैं। पहले दब नालों पर सिर्फ सीमेंट डबकन रखे हुए थे, लेकिन वर्तमान में नालों की सफाई करने के लिए फुटपाथ तोड़ने होंगे।

गंदगी से लबालब है। सिर्फ मॉडल टाउन में नालों की सफाई करके कचरा बाहर डाला गया है। शहर के मुख्य बाजार में बरसाती पानी की निकासी के लिए नाले का निर्माण होने पर भी जलभराव की समस्या पैदा होने वाली है।

## फोन पर पत्नी को सुसाइड की धमकी देकर युवक लापता

पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद तलाश शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

दालियावास गांव में परिवार के साथ रह रहा एक युवक अपनी पत्नी को सुसाइड करने और कई लोगों को फंसाने की धमकी देने के बाद लापता हो गया। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में मीनू देवी ने बताया कि उसकी शादी को 11 साल हो गए हैं। वह अपने पति दुर्गेश के साथ 10 साल से दालियावास में किराए के मकान में रह रही है। उसने आरोप लगाया कि शादी के कुछ समय बाद ही उसे पता चला कि उसका पति

शराब का आदि है। शराब के नशे में वह पड़ोसियों के साथ अक्सर झगड़ा करता रहता है। गत 5 जून को उसका पति घर से घूमने के लिए निकला था। उसने दो-तीन दिन में वापस आने की बात कही थी। पांच दिन बाद उसने फोन पर कहा कि वह सुसाइड करने जा रहा है। सुसाइड नोट लिखकर वह कई लोगों को केस में फंसाया। उसके बाद से ही उसका मोबाइल फोन बंद आ रहा है। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चल सका है। मॉडल टाउन पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवक की तलाश शुरू कर दी।

## लंबित मांगों को लेकर सफाई कर्मचारियों का प्रदर्शन

सरकार से हुए समझौते को लागू करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नगरपालिका कर्मचारी संघ की ओर से वीरवार को लंबित मांगों को लेकर प्रदर्शन किया गया। कर्मचारियों की ओर से लघु सचिवालय में मुख्यमंत्री के नाम डीआरओ राकेश कुमार को ज्ञापन सौंपा गया। नया कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान महेन्द्र सिंह चावरिया ने कहा कि संघ व सरकार के बीच पूर्व में 29 अक्टूबर 2022 व 5 अप्रैल 2023 को हुए समझौते एवं गुरुग्राम नगर निगम आयुक्त व संघ की जिला कमेटी के बीच 2 जनवरी 2024 को हुए समझौते को अभी तक लागू नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार ने वर्ष 2014 के चुनावी घोषणा पत्र में सफाई व सीवर कर्मचारियों को ठेका प्रथा



रेवाड़ी। लघु सचिवालय के बाहर प्रदर्शन करते सफाईकर्मियों। फोटो: हरिभूमि

समाप्त करने, सफाई व सीवर कर्मचारियों की नियमित भर्ती करने तथा अनियमित कर्मचारियों को नियमित करने का वायदा किया था, लेकिन 10 वर्षों में एक भी सफाई व सीवर कर्मचारी की भर्ती नहीं की गई है। सरकार सफाई व सीवर के कार्य में ठेका प्रथा को बढ़ावा दे रही है, जिसमें ठेकेदार गरीब सफाई व सीवर कर्मचारियों का आर्थिक, शारीरिक व मानसिक शोषण कर रहे हैं। गुरुग्राम में 20 सितंबर 2023 को 3480 कर्मचारियों की छंटनी कर दी गई, जबकि 946 कर्मचारी 6 सितंबर 2019 के पत्र के अनुसार पेंशन पर किए जाने थे तथा 2534 कर्मचारी 30 जून 2022 के पत्र के अनुसार हरियाणा कोशल रोजगार निगम पर शामिल किए जाने थे। सभी 3480 कर्मचारी वर्ष 2020 से

19 सितंबर 2023 तक ठेकों पर कार्य रहे थे, लेकिन सरकार ने सभी ठेकों को समाप्त कर वर्क आउटपॉस का ठेका कर दिया और नए ठेकेदारों ने कर्मचारियों को नौकरी से निकाल दिया। प्रधान ने कहा कि सरकार ने अधिकतर पालिकाओं, परिषदों एवं नगर निगमों में डोर टू डोर का ठेका 15 साल, 20 साल और 22 साल तक देने का निर्णय लिया है। प्रदेश के सभी शहरों से कूड़ा उठाकर प्लांट तक ले जाने की जिम्मेदारी कंपनियों है। कंपनियां फेल हो चुकी हैं और फरीदाबाद और गुरुग्राम सहित अन्य सभी शहरों में कूड़े के ढेर लगे हैं। इसके बाद भी ठेकेदारों की पैमेंट धड़ल्ले से की जा रही है। सफाई व्यवस्था फेल होने का जिम्मेदार सफाई कर्मचारियों को ठहराया जा रहा है और सफाई अभियान के नाम पर सफाई कर्मचारियों के त्याहार, साप्ताहिक और ईएल व सीएल छुट्टियां बंद करके नो वर्क-नो पे लाग कर दिया गया है। हरियाणा के क्षेत्रफल आबादी के अनुपात में लगभग 70000 सफाई कर्मचारियों की आवश्यकता है, जबकि शहर से गांव तक कुल 30000 सफाई कर्मचारी ही सफाई व्यवस्था को संभाल रहे हैं। इन कर्मचारियों में से लगभग ढाई हजार से अधिक सफाई कर्मचारी अधिकारियों, छोटे-बड़े राजनेताओं व मंत्रियों के घरों पर सेवाने दे रहे हैं। उन्होंने सीएम से नगर पालिका संघ के साथ हुए समझौते को लागू करने की मांग की। इस मौके पर जिला प्रधान ईश्वर सिंह बोडवाल, उप प्रधान रतिश शर्मा, राजरू कमेंटी सदस्य पुनम, शिवा, भारत, तंकि, गौरव, सुरेन्द्र, नरेश, उषा, मंजू व मीना सहित अनेक सफाईकर्मियों मौजूद थे।

## जन समस्याओं का किया जा रहा निवारण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिला प्रशासन की ओर से समाधान शिविर में लोगों की विभिन्न प्रकार की समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया जा रहा है। हरियाणा सरकार ने जनता की शिकायतों के समाधान के लिए समाधान शिविर के रूप में यह पहल की है। डीसी ने वीरवार को लघु सचिवालय सभागार में आमजन की समस्याएं सुनीं। संबंधित विभाग के अधिकारियों को प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं का समाधान करने के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि समाधान शिविर में आने वाले नागरिकों की समस्याओं का तत्परता से समाधान करते हुए उन्हें राहत पहुंचाएं।



रेवाड़ी। नागरिकों की समस्या सुनते हुए डीसी व एडीसी। फोटो: हरिभूमि

शिविर में आम नागरिकों की प्रॉपर्टी शिकायतों का निवारण किया गया। इस मौके पर एडीसी अनुपमा अंजलि, बिजली, पानी तथा विभिन्न सामाजिक सुखशा पेंशन योजनाओं से संबंधित

## मकान के कमरे से संदूक चोरी जेवर निकालकर खेतों में फैंकी

बावल। रसियावास गांव में चोर एक कमरे से सामान से भरी संदूक चोरी कर ले गए। संदूक में रखे जेवरात चोरी करने के बाद चोर उसे खेतों में फेंककर फरार हो गए। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में रविंद्र ने बताया कि रात को खाना खाने के बाद वह अपने कमरे में सो गया था। करीब 3 बजे वह पेशाब करने के लिए उठा तो बगल का कमरा खुला हुआ था। कमरे के अंदर सारा सामान बिखरा हुआ था। कमरे में रखी संदूक गायब थी। उसने तुरंत पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस के साथ मिलकर संदूक की तलाश शुरू की, तो मकान के पीछे में संदूक मिल गई। उसका कुंदा टूटा हुआ था। संदूक से सोने की चेन, सोने के कुंडल, चांदी के पाजब व सिक्के सहित 5 सौ रुपये भी गायब थे। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज कर लिया।



रेवाड़ी। योग साधकों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

### शिविर में योग साधकों को किया सम्मानित

रेवाड़ी। गांव दखौरा में योग शिविर के तीसरे दिन के अभ्यास सत्र के साथ सम्मान समारोह आयोजित किया गया। पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी ब्याराम आर्य ने प्राधान्य मंत्र के साथ योग शिविर के अभ्यास सत्र का शुभारंभ किया। उन्होंने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास सत्र आयोजित कर योग के महत्व पर प्रकाश डाला। भारत स्वामिमान ट्रस्ट कोसली तहसील प्रभारी सोमदत्त आर्य तथा योग शिक्षक मास्टर प्रह्लाद सिंह ने लोगों को योगिंग जॉगिंग, सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया। इस अवसर पर ओमप्रकाश यादव, राम सिंह, मनीषा, प्रियंका, नर्मदा, अरुण कुमार, व अजित कुमार सहित अन्य योग साधकों को प्रतिभागिता प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

## मौसम आसमान में छाए बादलों से बरसात की संभावना, एक सप्ताह तक मौसम में बना रहेगा परिवर्तन

# हल्की बरसात ने दिलाई बड़ी राहत, पारा गिरने से लू का प्रकोप खत्म

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

लगभग एक माह से भारी लू के प्रकोप का सामना कर रहे लोगों को आखिरकार वीरवार को कई इलाकों में हुई हल्की बरसात ने राहत दिला दी। तापमान में गिरावट के साथ ही लू का प्रकोप खत्म हो गया। लू का प्रकोप खत्म होने के बाद उमस भरी गर्मी अचछी बरसात होने तक परेशान कर सकती है। एक सप्ताह तक मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। आसमान में बादलों और तेज हवाओं के साथ हल्की बरसात या बूंदबांदी होने की संभावना है।

बुधवार देर सायं ही मौसम में बदलाव आना शुरू हो गया था। देर रात तेज हवाओं के साथ बूंदबांदी हुई। वीरवार सुबह आसमान में गहरे बादलों के साथ कई इलाकों में बौछारें गिरने से मौसम खुशगवार हो गया। अधिकतम तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 41.5 डिग्री पर आ गया। न्यूनतम तापमान 5 डिग्री सेल्सियस कम होकर 29.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सुबह के समय मौसम सुहाना बना रहा। कूलर और पंखों की हवा ठंडी पड़नी शुरू हो गई। दोपहर के समय एक बार आसमान साफ होने के



रेवाड़ी। वीरवार को सुबह से छाप रहे बरसात के बादल। फोटो: हरिभूमि

बाद उमस भरी गर्मी ने परेशान किया, लेकिन बाद में आसमान में बादल छा गए। शाम के समय गहरे बादलों से बूंदबांदी होने की संभावना बनी हुई थी। लू का प्रकोप मई माह के दूसरे पखवाड़े में ही शुरू हो गया था। नौतपा शुरू होने के बाद 25 मई से गर्मी के तेवर

### कपास की फसल को बूंदबांदी से लाभ

हल्की बरसात और बूंदबांदी से कपास की फसल पर रौनक छाने लगी है। इस समय किसानों को अच्छी बरसात का इंतजार है। मौसम विभाग के अनुसार 28 जून से मानसून एक्टिव हो सकता है। तब तक प्री-मानसून बरसात के आसार भी बने हुए हैं। पश्चिम विक्षोभ सक्रिय हो रहा है, जो तेज हवाओं के साथ बारिश ला सकता है। किसान बरसात का बेखुशी से इंतजार कर रहे हैं। इस समय अच्छी बरसात के साथ ही किसान बाजरे की बिजाई शुरू कर देंगे। मौसम अनुकूल होने के बाद बिजली का लोड भी कम होना शुरू हो गया है, जिससे निगम अधिकारियों को राहत मिली है।

और तल्लू हो गए थे, जिससे लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बना हुआ था। इस साल भारी गर्मी और लू का प्रकोप काफी लंबा चला है। हल्की बरसात के बाद लू का प्रकोप अब लौटने की संभावना नहीं है। अगले एक सप्ताह तक आसमान में बादल छाने और तेज हवाओं के साथ बूंदबांदी की संभावना जताई जा रही है। इस दौरान दोनों तापमान में कमी आने की संभावना है।

### दुकान में सेंध लगाकर नकदी व कागजात चोरी

बावल। रेलवे रोड पुल के पास एक ट्रैक्टर वर्कशॉप में सेंध लगाकर चोर नकदी और कागजात चोरी कर ले गए। पुलिस ने मौका मुआयजा करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया। राजस्थान के दाधिया निवासी लीलाराम ने पुल के पास ट्रैक्टर वर्कशॉप की हुई है। बुधवार शाम को वह दुकान बंद करने के बाद अपने घर चला गया था। वीरवार सुबह जब वह दुकान पर आया तो दुकान के अंदर रखा एक थैला दूर पड़ा हुआ था। थैले से 45 हजार रुपये, उसके व उसकी पत्नी के बैंक दस्तावेज गायब मिले। चोरी के वर्कशॉप का दरवाजा खिसकाकर चोरी की वारदात को अंजाम दिया। उसने बताया कि वर्कशॉप के पाटर्न खरीदने के लिए उसने थैले में नकदी रखी थी, जिसे चोर चोरी कर ले गए। थाना बावल पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी।





**जागरूकता / रजनी अरोड़ा**  
 बच्चों, नित्य आसन और प्राणायाम करने से हम शारीरिक रूप से स्वस्थ ही नहीं रहते, दिमागी रूप से भी मजबूत बनते हैं। योग हमारे लिए कितना उपयोगी है, इन्हें तुम कैसे करो, बता रहे हैं योग गुरु सत्य नारायण यादव।

# योगाभ्यास करो हमेशा स्वस्थ-निरोगी रहो

**ब**च्चों, योग हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों द्वारा मानव को दिया ऐसा वरदान है, जिसके नियमित और नियमपूर्वक अभ्यास से हम अपने तन और मन को स्वस्थ, निरोग और बलवान बना सकते हैं। अगर बच्चे अपनी नही उम्र में ही योगाभ्यास शुरू कर दें तो उनके शरीर में गुड हार्मोस और एनर्जी का फलो अधिक होगा। योग हमें फिजिकली, मेंटली और इमोशनली स्ट्रॉंग बनाता है। बच्चों जानो, अपने लिए कुछ उपयोगी योगासनों के बारे में। साथ ही इन्हें करने के नियम और इनसे होने वाले लाभ के बारे में भी जानो।

## ताड़ासन : शारीरिक विकास में सहायक

**अधिकांश आसन** हमारे शारीरिक विकास में बहुत सहायक होते हैं। विशेष तौर पर ताड़ासन, लंबाई बढ़ाने में सहायक होने के साथ-साथ शरीर के विभिन्न अंगों में बैलेंस बनाने में भी सहायक होता है। बढ़ती उम्र के बच्चों के लिए यह आसन बहुत ही लाभदायक है।  
**ताड़ासन की विधि** : सबसे पहले दोनों पैर मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाओ। दोनों हाथ सामने लाओ और अंगुलियों को एक-दूसरे में फंसाकर लॉक कर लो। गहरी सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ। अब पंजों के बल उठो और हाथों को ऊपर की तरफ खींचो। इस पोजीशन में कुछ सेकेंड्स सांस रोक कर रखो, फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए हाथ नीचे ले आओ और सीधे खड़े हो जाओ। \*

## शशांक आसन, उष्ट्रासन : बढ़ती है शरीर की फ्लेक्सिबिलिटी

**ये आसन** नियमित करने से शरीर लचीला बनता है, मसलस मजबूत होती हैं। स्पाइनल कॉर्ड को फ्लेक्सिबल बनाने के लिए शशांक आसन और उष्ट्रासन बहुत उपयोगी हैं। ये आसन करते हुए खून का प्रवाह नियमित होता है। खून का प्रवाह बढ़ने से बच्चों में आंखें कमजोर होने की समस्या दूर होती है, साथ ही मेमोरी भी बढ़ती है।  
**शशांक आसन की विधि** : शशांक आसन करने के लिए पहले वज्रासन की मुद्रा में बैठ कर हाथ पीछे ले जाकर बाएं हाथ से दाएं हाथ को पकड़ो। धीरे-से गहरी सांस लो और सांस छोड़ते हुए घुटने की ओर आगे झुको। 3-4 मिनट इसी अवस्था में रुको। धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस वज्रासन वाली पोजीशन में आ जाओ।  
**उष्ट्रासन करने की विधि** : उष्ट्रासन करने के लिए पहले वज्रासन की मुद्रा में घुटने के बल खड़े हो जाओ। हाथों को पैरों की एडिजों पर रखकर शरीर को धीरे-धीरे पीछे ले जाओ और गर्दन को पीछे की ओर लेकर जाओ। इस पोजीशन में 5-6 सेकेंड्स रुको। धीरे-धीरे वापस वज्रासन की पोजीशन में आ जाओ। \*



## वज्रासन : पॉश्चर ठीक रखने में मददगार

**पढ़ते समय** झुक कर पढ़ने की आदत से बच्चों के स्पाइनल कॉर्ड पर असर पड़ता है। इससे बांडी का पॉश्चर खराब हो जाता है, गर्दन और कमर में दर्द रहने लगता है और नजर भी कमजोर हो जाती है। वज्रासन करने से खराब पॉश्चर और उनसे होने वाली समस्याओं से बचा जा सकता है। वज्रासन से स्पाइनल कॉर्ड सीधी रहती है।  
**वज्रासन की विधि** : सबसे पहले योग मैट पर घुटने के बल बैठ जाओ। दोनों पैरों के अंगुठों को एक-दूसरे से स्पर्श कराओ और एडिजों थोड़ी खुली रखकर उस पर बैठ जाओ। अपने दोनों हाथ, पैरों के घुटने पर रखो। कुछ देर इसी अवस्था में बैठे रहो। इस दौरान नजरें सामने और रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रखो। अधिकांश आसन खाली पेट किए जाते हैं लेकिन इस आसन को तुम खाना खाने के बाद भी कर सकते हो। \*

## प्राणायाम : बढ़ता है कंसंट्रेशन और मेमोरी पावर

**बच्चों, अगर तुम आसन और प्राणायाम का नियमित अभ्यास** करो, तो इससे तुम्हारी मेमोरी भी शार्प होगी, साथ ही तुम्हारा कंसंट्रेशन लेवल भी बढ़ेगा। एक रिसर्च के मुताबिक स्क्रीन टाइम बढ़ने से बच्चों में मायोपिया (नजर कमजोर होना) की समस्या को दूर करने के लिए रोजाना 15 मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम करना फायदेमंद होता है। इसके अलावा प्रणव यानी 'ओम' का उच्चारण, अर्ध शीर्षासन, शीर्षासन जैसे योगासन के नियमित अभ्यास से दिमाग में रक्त प्रवाह सुचारु तरीके से होता है, जिससे स्मरण शक्ति बढ़ती है। किसी काम को करने में दिमाग अधिक फोकस्ड रहता है, जिससे तुम किसी भी काम को अच्छी तरह एकाग्रता से कर पाओगे। यानी योग तुम्हें सुपर स्मार्ट बनाता है।  
**प्रणव उच्चारण की विधि** : प्रणव उच्चारण में आलती-पालथी मारकर बैठ जाओ और हाथों को ज्ञान मुद्रा में रखो। लंबी गहरी सांस लेते हुए 'ओम' का उच्चारण करो। यह एक तरह का मेडिटेशन है। हो सके तो ओम का उच्चारण तीन हिस्सों में बांटकर करो- आ, ऊ और म। बच्चों, कोई भी योगासन करने से पहले इस बात का ध्यान रखना कि इसे अनुभवी योग गुरु या प्रशिक्षक से अच्छी तरह सीखने के बाद ही इनका अभ्यास करना। \*



## कब करें योग

बच्चों, तुम अपनी सुविधानुसार सुबह-शाम किसी भी समय योग कर सकते हो। चाहे तो दोनों समय 20-30 मिनट तक योगाभ्यास कर सकते हो।

## योग के विशेष लाभ

**रहेगा वेट पर कंट्रोल** : बच्चों, योग हमारे बांडी वेट को बैलेंस करने में सहायक होता है। इससे अधिक वजन वाले बच्चे का वजन कम होता है और कम वजन वाले बच्चों का वजन ठीक हो जाता है। यानी योग अधिक वजन वाले और दुबले-पतले, दोनों तरह के बच्चों के लिए फायदेमंद है। योग से ऑक्सिपेशियों को ताकत मिलती है, जिससे दुबले बच्चे भी बलवान बन सकते हैं, वहीं दूसरी ओर योग के नियमित अभ्यास से शरीर से फैट कम होता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।  
**स्ट्रेस होना कम, बढ़ेगा कॉन्फिडेंस** : योगासन और मेडिटेशन, पढ़ाई, एग्जाम या दूसरी चीजों को लेकर बच्चों में होने वाले स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है। डीप ब्रीदिंग के साथ किए जाने वाले विभिन्न योगासनों से फेफड़े मजबूत होते हैं। नियमित प्राणायाम से फेफड़ों की ऑक्सीजन वाहन करने की क्षमता बढ़ जाती है, जिससे शरीर की कोशिकाओं को सही ढंग से ऑक्सीजन मिलने लगती है, इसका पूरे शरीर पर सकारात्मक असर पड़ता है। तन-मन पर नियंत्रण और दिमाग को शांत रहता है। इससे तुम कठिन से कठिन परिस्थिति में शांत रहकर काम कर सकते हो। साथ ही तुम्हारा कॉन्फिडेंस लेवल भी बढ़ता है।

### जीके विजज-109

1. भारत के अगले थल सेना प्रमुख कौन होंगे?
2. हाल ही में कौन लगातार तीसरी बार अंतरराष्ट्रीय के मुख्यमंत्री बने हैं?
3. योग का जनक (फास्ट ऑफ योग) किसे कहा जाता है?
4. पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था?
5. टीपा कर्माकर किस खेल के लिए जानी जाती हैं?
6. किस नदी को 'चीन का रोक' कहा जाता है?
7. कौन-सा अंग हमारे रक्त को शुद्ध करता है?
8. ड्रग्स का किस खेल से संबंधित है?
9. किस देश को 'फेक की नगरी' भी कहा जाता है?
10. सेब में कौन सा अम्ल पाया जाता है?

बच्चों, जीके विजज-109 का उत्तर बालभूमि के अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा। सही जवाब देने वाले बच्चों के नाम भी प्रकाशित किए जाएंगे। तुम अपने जवाब हमें [balbhoomihb@gmail.com](mailto:balbhoomihb@gmail.com) पर मेल कर सकते हो।

### जीके विजज-108 का उत्तर

1. चंद्रबाबू नायडू और मोहन चरण माझी,
2. ज्योति रात्रे, 3. विटामिन ए, 4. महात्मा गांधी, 5. बाबर, 6. भारत और चीन, 7. बौद्ध धर्म, 8. लैक्टोमीटर, 9. तबला, 10. तुलार झील

**जीके विजज-108 का सही उत्तर देने वाले** : अजय साहू-धमतरा, मानवी मधुकर-बिलासपुर, कबीर-हिसार, बाबला-ईमेल से, विंदा धुव-ईमेल से, पिकी-बिलासपुर, दीक्षा-रायपुर, क्षमानिधि-वेमेटार, सरबजीत-करनाल, बी आकांक्षा-अहमदाबाद, बी ईशान-अहमदाबाद, दिव्या-रायपुर, समीर-रोहतक

### हंसगुल्ले

सोनू : क्या हुआ माई, उदास क्यों बैठे हो?  
 मोनू : सुबह एक न्यूज चैनल के एंकर ने कहा था, 'आइए, हम आपको गोवा लेकर चलते हैं...'  
 तभी से तेरा होकर बेटा हूँ, लेकिन अभी तक कोई आया ही नहीं।  
 टीपर : रोहित, तुम रोज स्कूल आने में लेट क्यों हो जाते हो?

रोहित : सर, एक बॉर्ड के कारण।  
 टीपर : कैसा बॉर्ड?  
 रोहित : रास्ते में एक बॉर्ड है, जिस पर लिखा है- 'आगे स्कूल है, कृपया धीरे चलो।'  
 साइंस टीपर : कौन-सा लिफ्टिड गर्न करने पर सॉलिट बन जाता है?  
 राजू : बेसन के पकौड़े।  
 -तनुजा, बेनेतरा

## कहानी सरस्वती रमेश

**शि**वा को फास्ट फूड खाना बहुत पसंद था। बर्गर, चाउमीन, पिज्जा ये सब चीजें खाने के लिए वह अकसर ही जिद करता। हालांकि मम्मी को पता था, फास्ट फूड सेहत के लिए अच्छा नहीं है, लेकिन शिवा की जिद के आगे उन्हें झुकना पड़ता। पापा की डांट का भी उस पर कुछ असर नहीं होता। फास्ट फूड खाने से शिवा का वजन लगातार बढ़ रहा था। बड़े वजन के कारण कोई भी काम करने में उसे थकान महसूस होती। अब तो वह आलस के कारण शाम को खेलने के लिए पार्क भी नहीं जाता था। दिन में घंटों मोबाइल में वीडियो गेम खेलता। मम्मी उसके बढ़ते वजन और मोबाइल की लत से परेशान रहतीं।  
 इधर कुछ दिनों से शिवा के पेट में अकसर दर्द उठने लगा था। डॉक्टर ने साफ-साफ शब्दों में आगाह किया, 'शिवा, तुम्हारे डाइजेशन में दिक्कत शुरू हो गई है। फास्ट फूड बिल्कुल नहीं खाना है। साथ ही वेट भी कम करना होगा।'  
 डॉक्टर की बात सुनकर मम्मी-पापा चिंतित हो गए। उन्हें समझ नहीं आ रहा था शिवा का वजन कैसे कम हो? एक दिन पापा ने शिवा की मम्मी से कहा, 'बच्चों न हम लोग कुछ दिनों के लिए गांव हो जाएं। शिवा की गर्मियों की छुट्टियां भी चल रही हैं। गांव में शायद उसकी आदतों में कुछ सुधार हो जाए।'  
 'हां मुझे भी लगता है।' मम्मी ने भी हामी भरी।  
 चार दिन बाद ही सब गांव आ गए। गांव में दादाजी, चाचाजी और उनके बच्चे रिकी और सोनू रहते हैं। पहले ही दिन चाची ने दोपहर में सबके लिए स्वादिष्ट खाना बनाया। रोटी में चुपड़ी देसी घी की महक ने खाने के स्वाद को कई

शिवा को फास्ट फूड खाने में बहुत मजा आता था। फास्ट फूड खाने के कारण वह फैटी हो गया। फैटी हुआ तो आलसी भी हो गया। उसके मम्मी-पापा चिंतित रहते। इस बीच शिवा अपने मम्मी-पापा के साथ गांव गया। वहां दादा जी भी उसे देखकर चिंतित हुए। लेकिन उन्होंने शिवा की दिक्कत ऐसी बदली कि एक करिश्मा-सा हो गया।



# योग का करिश्मा

गुना बढ़ा दिया। खाना खाकर शिवा बोला, 'इतना स्वादिष्ट तो पिज्जा भी नहीं होता।' शिवा की बात सुनकर सब हंसने लगे।  
 शिवा का मोटा शरीर देखकर दादाजी को चिंता हुई। उन्होंने शिवा के पापा से इस बारे में बात की। वह बोले, 'हां पिताजी, शिवा का वजन बढ़ना हमारे लिए चिंता की बात है। वजन कम करने के लिए इसे बुरी आदत छोड़ने के लिए कहता हूँ, लेकिन यह मानता ही नहीं।'  
 दादाजी बोले, 'तुम चिंता मत करो, मैं सब संभाल लूंगा।'  
 शाम को शिवा अपने चचेरे भाई-बहनों के साथ खेलों में घूमने निकल गया। ठंडी हवा चल रही थी। गांव शिवा को बहुत अच्छा लग रहा था। वहां के माहौल और भाई-बहनों के साथ में वह कुछ यूं रमा कि मोबाइल और वीडियो गेम की उसे सुध ही नहीं रही।  
 अगले दिन शिवा सुबह जल्दी उठ गया। उसने देखा,

दादाजी रिकी और सोनू के साथ प्राणायाम और योग कर रहे हैं। वह भी उनके पास जाकर बैठ गया। दादाजी उससे बोले, 'योग और प्राणायाम करने से बीमारियां दूर रहती हैं। शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। तुम भी प्राणायाम और योग करो शिवा।'  
 'मुझसे नहीं होगा।' शिवा बोला।  
 'कोशिश तो करो।' दादाजी बड़े प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरते हुए बोले।  
 'जी दादाजी...' शिवा आसानी से मान गया।  
 वजन ज्यादा होने से शिवा को योग आसन करने में थोड़ी दिक्कत हुई, लेकिन जब उसने कोशिश की तो प्राणायाम-योग करने लगा।  
 रोज सुबह योग का अभ्यास करने से जल्द ही उसे कई तरह के आसन अच्छे से आ गए। ताजे फल, दूध, दही, छाछ, हरी सब्जियां खाने से उसकी पाचन क्रिया भी दुरुस्त होने लगी। वह सुबह-शाम बाहर की खुली ताजी हवा में बिताता, जिससे उसकी फिजिकल एक्टिविटी ज्यादा हो रही थी। उसका बढ़ा हुआ वजन तेजी से कम होने लगा। थकान और आलस की समस्या भी दूर हो गई। अब तो वह मजे से दौड़ता, भागता, खेलता।  
 उसके पेट का दर्द भी छूमंतर हो चुका था।  
 करीब एक माह बाद शहर लौटने का दिन आ गया। शहर जाते समय दादाजी ने शिवा से पूछा, 'गांव में कैसा लगा बेटा?'  
 'बहुत अच्छा दादाजी। शहर में अब ये सब नहीं मिल पाएगा।' शिवा कुछ दुखी मन से बोला।  
 दादाजी ने समझाया, 'शहर में भी प्राणायाम और योगासन किया जा सकता है। अनहेल्दी खाने से दूर रहकर हेल्दी डाइट ली जा सकती है, स्वस्थ और फुर्तीला रह जा सकता है। तुम प्रॉमिस करो, वहां जाकर यहां की अच्छी आदतें भूलोगे नहीं।'  
 'जी दादाजी, बिल्कुल नहीं भूलूंगा।' शिवा तुरंत बोला।  
 शिवा में आए इस बदलाव को देखकर मम्मी-पापा की सारी चिंताएं दूर हो गई थीं। दोनों ने अपने बेटे में आए करिश्माई बदलाव के लिए दादाजी को धन्यवाद दिया। वे खुशी-खुशी शिवा को लेकर वापस शहर आ गए। \*

## कविता गोविंद भारद्वाज

### योग दिवस

योग दिवस है आज योग दिवस, आश्री मिलकर योग करें।  
 जाति-धर्म का भेद मिटाकर हम, सबका ही सहयोग करें।  
 स्वस्थ रहेगी काया अपनी, स्वच्छ रहेगा फिर मन।  
 अभ्यास करो-अभ्यास करो खर्च न होगा कोई धन।  
 विश्व गुरु भारत अपना जो सबको योग सिखलाए।  
 लाभ मिलेंगे क्या-क्या इससे, दुनिया को ये बतलाए।  
 बिठाकर आसन अपना सारे, दूर सदा हर रोग करो।  
 योग दिवस है आज योग दिवस, आश्री मिलकर योग करें।

## गिनकर बताओ

बच्चों, दिए गए चित्र में कुछ बच्चे पार्क में योग के अलग-अलग आसन कर रहे हैं। तुम गिनकर बताओ कि चित्र में कुल कितने बच्चे योगाभ्यास कर रहे हैं?

## रास्ता खोजो

बच्चों, हर्षित को पार्क में योगाभ्यास कर रहे अपने दोस्तों के पास पहुंचना है। लेकिन पार्क तक पहुंचने का रास्ता बहुत टेढ़ा-मेढ़ा है। हर्षित को अपने दोस्तों तक पहुंचने में मदद तो करो जरा।

## बूझो तो जानें

कितने रंग प्रकाश में होते कलें? कौन वह दानी।  
 होकर मोन मोर में आए वह है ज्ञानी, ध्यानी।  
 कौन दिनेश, मित्र, दिवाकर कौन मानू है मास्कर जी।  
 वही विहंगम, अरुण, मार्तंड वही प्रगाकर दिनकर जी।

1. कौन अशुमाली है जग का कौन रवि और मंदार। शिवा में आए इस बदलाव को देखकर मम्मी-पापा की सारी चिंताएं दूर हो गई थीं। दोनों ने अपने बेटे में आए करिश्माई बदलाव के लिए दादाजी को धन्यवाद दिया। वे खुशी-खुशी शिवा को लेकर वापस शहर आ गए। \*
2. किरणों जिसकी जीवन देती पेड़-पौध को वही सलार। स्थिर है पर लगता चलता अस्थि सबलता करे उजारें।

-शकेर चक



## खबर संक्षेप

### फसलों के एमएसपी में की बढ़ोतरी

कोसली। भारतीय जनता पार्टी किसान मोर्चा ने केंद्र सरकार की ओर से फसलों के एमएसपी में बढ़ोतरी का स्वागत किया है।



भारतीय जनता पार्टी किसान मोर्चा प्रदेश कार्यालय सचिव बलजीत सिंह यादव ने कहा कि केंद्र की एनडीए सरकार ने खरीफ की 14 फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य बढ़ाकर किसानों के हित में बहुत ही ऐतिहासिक फैसला लिया है।

### सरसों चोरी करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

बावल। बावल थाना पुलिस ने गांव रायपुर के एक मकान से सरसों चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव जेतपुर निवासी सचिन व संदीप उर्फ छोटू के रूप में हुई है। गांव रायपुर निवासी अशोक कुमार ने अपने मकान के बरामदे में 37 कट्टे सरसों लगा रखी थी। 10 मई की रात को मकान से 22 कट्टे सरसों चोरी हो गए थे। पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। पुलिस ने बुधवार को मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।



### बनीपुर में ग्रामीणों ने किया योगाभ्यास

बावल। गांव बनीपुर में वीरवार को योग शिविर का आयोजन किया गया। जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ दिनेश, डॉ अर्चना, योगाचार्य डॉ राकेश, योग सहायक विनोद कुमार व पतंजलि योग समिति तहसील प्रभारी जसवीर आर्य ने ग्रामीणों को योग का महत्व बताते हुए योगाभ्यास कराया। इस मौके पर महेंद्रलाल, रागसिंह लौर, सतबीर हिल्लन, कुलदीप हिल्लन, ओमप्रकाश, कृष्ण, संतोष, शीला, सरोज, अम्बू व हर्षित सहित अनेक लोग मौजूद थे।



रेवाड़ी। डा. अरविंद यादव को ज्ञापन सौंपते हुए नंबरदार। फोटो: हरिभूमि

### नंबरदारों के पदों पर रोक हटाने को लेकर सौपा ज्ञापन

रेवाड़ी। नंबरदार एसोसिएशन की ओर से वीरवार को जिला प्रधान उद्यमरज राय की अध्यक्षता बैठक आयोजित की गई तथा मांगों को लेकर भाजपा नेता डा. अरविंद यादव व सीटीएम लोकेश के माध्यम से सौपा के नाम ज्ञापन सौपा गया। जिला प्रभार ने कहा कि नंबरदार एसोसिएशन कई बार नंबरदारों के रिक्त पदों पर लगी रोक हटाने को लेकर सरकार को ज्ञापन दे चुके हैं। जमीनों की रजिस्ट्रारियां, खेतों की गिरदावरी व इतकाल आी नंबरदारों की तसदीक के बाद ही किए जा रहे हैं। कई गांवों में नंबरदारों के पद रिक्त पड़े हैं। सरकार अब राजस्व रिकार्ड को पीपीपी से जोड़ने का कार्य नंबरदारों के माध्यम से करना चाहती है, लेकिन जब गांवों में नंबरदारों के पद रिक्त पड़े हैं तो राजस्व रिकार्ड को कार्य कैसे संभव हो पाएगा। इस मौके पर जिला महासचिव धर्मवीर यादव, तहसील प्रभार जयसिंह सिंह, सचिव दयानंद गुजरवाल, कार्यकर्ता श्री सत्यन रूचन, सुन्दरलाल गंगायात जाट, विजय पाल, सुखे सिंह व रविंद नंबरदार मौजूद थे।

### साहित्यकार के गीत 'जीवन का आधार योग' का लोकार्पण

रेवाड़ी। इससे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व-संध्या पर वीरवार को रविदस मंदिर स्थित जिला अग्रयु विभाग में युवा साहित्यकार तथा शिक्षाविद मुकुट अग्रवाल की ओर से रचित गीत 'जीवन का आधार योग' के इच्छु-श्रव्य प्रारूप का लोकार्पण हुआ। जिला अग्रयु अधिकारी डॉ. दिनेश सिंह की ओर से लोकार्पण इस गीत को स्वयं मुकुट अग्रवाल ने स्वरबद्ध किया है। इस अवसर पर संगीतकार मुरारी लाल सोनी, आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. रहलु बत्रा, होम्योपैथिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. संदीप यादव तथा अग्रयु विभाग कार्यालय से राजेश शर्मा व सोमेश्वर सिंह उपस्थित थे।

## विवेकानंद कॉलेज के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट रहा परीक्षा परिणाम

हरिभूमि न्यूज ॥ डहीना

विवेकानंद महाविद्यालय डहीना का इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की ओर से घोषित वृत्ती की कक्षाओं का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा। प्राचार्य पवन कुमार ने बताया कि बीएससी एनएम मेडिकल छठे सेमेस्टर में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट परिणाम दिया। प्रथम स्थान पर रीमा ने 78.76 प्रतिशत अंक, दूसरे स्थान पर राखी ने 78.41 प्रतिशत



रेवाड़ी। गीत का लोकार्पण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

अंक तथा तीसरे स्थान पर रही आरजू ने 71.21 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। बीए छठे सेमेस्टर से निधि कुमारी व उमा ने 77.38 प्रतिशत

कॉलेज के 27 से अधिक विद्यार्थियों ने 70 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। बीएससी मेडिकल छठे सेमेस्टर में सोनी ने 73.68 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, सुषमा ने 69.2 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय एवं मंजू ने 68.68 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान हासिल किया। प्राचार्य पवन कुमार ने सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं प्राध्यापकों को बधाई दी।

## आमजन से अभियान में अपना योगदान देने का किया आह्वान

# जिला पुलिस का चल रहा अभियान नशे के खिलाफ कर रही जागरूक

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी



रेवाड़ी। युवाओं को खेलों की प्रति जागरूक करती पुलिस। फोटो: हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के अंतर्गत नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत युवाओं को नशे से दूर रखने तथा खेलों से जोड़ने के लिए खेल गतिविधियों के माध्यम से प्रोत्साहित किया जा रहा है। डीएसपी पवन कुमार ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचना होगा।

जिला पुलिस की विभिन्न टीमों ने वीरवार को गांव सहारनवास, ठोठवाल, गोलियाका, गुडियानी, बावल, डवाना, बावल औद्योगिक क्षेत्र, रेलवे चौक, धारूहेड़ा चुंगी, कम्पनी सुठाना व फिदेडी स्टेडियम में युवाओं को नशे से दूर रहने तथा

खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। पुलिस टीमों ने युवाओं को नशा न करने की शपथ भी दिलाई। पुलिस की सभी टीमों ने वीरवार को करीब 2500 लोगों को जागरूक किया। डीएसपी ने आमजन से नशा मुक्त भारत अभियान में अपना योगदान देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि नशे का कारोबार करने वालों की सूचना डायल 112 पर पुलिस को दें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा।



रेवाड़ी। कर्मचारियों को जानकारी देते यूनिट इंचार्ज। फोटो: हरिभूमि

### एचएसएनसीबी ने नशे के खिलाफ चलाया अभियान

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य नाकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो प्रमुख ओपी सिंह के मार्गदर्शन एवं पुलिस अधीक्षक पंखुडी कुमार के नेतृत्व में हरियाणा में नशा तस्करों के खिलाफ अभियान चलाया जा रहा है। वीरवार को डीएसपी सतेन्द्र कुमार के निर्देश पर जिला यूनिट इंचार्ज अनिल कुमार के निर्देशन में धारूहेड़ा स्थित कंपनी में नशे के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एचएसएनसीबी यूनिट स्टाफ ने कर्मचारियों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया तथा किसी प्रकार का नशा न करने की शपथ दिलाई गई। यूनिट के पीआरओ सिपाही प्रवीण कुमार ने बताया कि यदि कोई आपराधिक नशा बेवला है तो टोल फ्री नंबर 90508-91508 पर सूचना दें। इस अवसर पर कंपनी के एचआर हेड राजेश कुमार, हर्बल सिंह, एचसी सुनील, एचसी सुरेश कुमार, अनिल व सिपाही मनदीप मौजूद थे।



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो: हरिभूमि

## ट्रक से टायर चोरी करने के मामले में दो आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ॥ धारूहेड़ा

सीआईए धारूहेड़ा इंचार्ज निरीक्षक योगेश हुड्डा की टीम ने पिछले साल तमिलनाडु से टायर भरकर झारखंड के लिए रवाना हुए ट्रक से टायर चोरी करने के मामले में चालक और इस कार्य में उसका साथ देने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान राजस्थान के जिला शुंझुनू के गांव बड़ की ढाणी निवासी सतबीर और जिला नूह के गांव सिंगार निवासी उजैर उर्फ जहरी के रूप में हुई है। जिला नूह के गांव मालब निवासी अख्तर हुसैन ने 28 नवंबर 2023 को अपनी शिकायत में बताया कि वह डीजीएफसी कम्पनी धारूहेड़ा में बतौर सुपरवाइजर काम करता है। उसका ट्रक डीजीएफसी कम्पनी के नाम से रजिस्टर्ड है। 23

अक्टूबर 2023 को ट्रक बुधमी से सामान भरकर पलडम तमिलनाडु के लिए रवाना हुआ था तथा 6 नवंबर जल्दी काम होने के कारण ड्राइवर गाड़ी को वहीं पर छोड़कर अपने घर आ गया था, जिस पर उन्होंने गाड़ी पर दूसरा ड्राइवर को भेज था। दूसरे ड्राइवर ने भी स्वयं न जाकर अपनी जगह उजैर उर्फ जहरी को ड्राइवर भेज दिया था। ड्राइवर 17 नवंबर 2023 को तमिलनाडु से टायर भर कर जमशेदपुर झारखण्ड के लिए चला था। उनकी गाड़ी अभी तक जमशेदपुर नहीं पहुंची है। पुलिस ने थाना धारूहेड़ा में चोरी का मामला दर्ज करके गाड़ी को चौम राजस्थान से बरामद कर लिया था। मामले में सीआईए ने बुधवार को मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।

## समाज के लिए योग थीम पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन आज

■ राव तुलाराम स्टेडियम में मनाया जाएगा जिला स्तरीय योग दिवस, विधायक लक्ष्मण सिंह यादव होंगे चीफ गेस्ट

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

दसवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को स्वयं और समाज के लिए योग थीम पर जिला प्रशासन व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में राव तुलाराम स्टेडियम में जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिला स्तरीय कार्यक्रम में कोसली के विधायक लक्ष्मण सिंह यादव मुख्यातिथि के तौर पर उपस्थित रहेंगे। जिला स्तरीय आयोजन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व हिसार से मुख्यमंत्री नाथ सिंह के संबोधन का सीधा प्रसारण भी किया जाएगा।



रेवाड़ी। योग दिवस को लेकर योगाभ्यास करते हुए महिलाएं व बच्चे। फोटो: हरिभूमि

डीसी राहुल हुड्डा ने बताया कि योग दिवस को गरिमायम दंग से मनाने के लिए जिला प्रशासन की ओर से सभी तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया गया है। जिला मुख्यालय पर आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में युवाओं, बुजुर्गों व महिलाओं के साथ ही हर वर्ग को उल्लेखनीय भागीदारी रहेगी। स्वास्थ्य सुधार की दिशा में सभी योगासन करते हुए स्वयं और

समाज के लिए योग थीम को चरितार्थ करेंगे। जिलावासी प्रधानमंत्री व मुख्यमंत्री का संदेश भी देखेंगे व सुनेंगे। उन्होंने बताया कि शुक्रवार सुबह निर्धारित शेड्यूल के अनुरूप जिला स्तर से लेकर खंड स्तर तक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य तरीके से आयोजन किया जाएगा। राव तुलाराम स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सुबह 6 बजे

से मनाया जाएगा। उन्होंने जिला के नागरिकों से बह-चढ़कर योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेने व योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सुबह 6 बजे कर्नल राव रामसिंह चौक से राव तुलाराम स्टेडियम तक मैराथन रस को रवाना किया जाएगा, जिसमें जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेंद्र सारवान मुख्य अतिथि होंगे।

## कोसली क्षेत्र के गांवों के सरपंचों ने मंत्रियों से की मुलाकात

■ मांगों को लेकर सौपा गया ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ॥ नाहड़

भाजपा वरिष्ठ नेता वीर कुमार यादव नटेड़ा के नेतृत्व में कोसली विधानसभा के कई गांवों के सरपंचों ने पेयजल आपूर्ति व सड़क निर्माण कार्यों को लेकर लोक निर्माण व जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री डा. बनवारी लाल को ज्ञापन सौपा। गांव रतनथल, पहराजवास, हांसावास, बांस, गादला, उष्मापुर व मूसेपुर सहित करीब एक दर्जन गांवों के लोगों ने पेयजल आपूर्ति परियोजनाओं को स्वीकृत कर कार्य शुरू कराने का अनुरोध किया तथा गांव गुडियानी से



रेवाड़ी। डा. बनवारी लाल को ज्ञापन सौंपते हुए सरपंच। फोटो: हरिभूमि

सुखपुर तथा कतोपरी व उष्मापुर की नई सड़कों का निर्माण कराने की भी मांग की। ग्रामीणों ने पंचायत एवं विकास मंत्री महिपाल ढांडा से भी मुलाकात कर गांवों में हरिजन चोपाल, फिरनी पक्की करने, जोहड़ों

की सफाई व सौंदर्यकरण सहित विभिन्न विकास कार्य कराने का अनुरोध किया। परिवहन मंत्री असीम गोयल तथा सामाजिक न्यायमंत्री बिसंबर वाल्मीकि से चंडीगढ़ स्थिति उनके कार्यालयों में मुलाकात कर



रेवाड़ी। छबील पर पानी पिलाने दुकानदार। फोटो: हरिभूमि

## नंदरामपुर बास रोड पर लगाई छबील

हरिभूमि न्यूज ॥ धारूहेड़ा

नंदरामपुर बास रोड पर पिछले एक माह से विभिन्न सामाजिक संगठनों एवं धार्मिक संगठनों के कार्यकर्ता भीषण गर्मी में छबील लगाकर शीतल

जल पिलाने का कार्य कर रहे हैं। वीरवार को नंदरामपुर बास रोड स्थित दुकानदारों ने राहगीरों को ठंडा शरबत पिलाकर पुण्य कामया। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में प्यासे को पानी पिलाना धर्म का कार्य है।

## सच्चा ज्ञान भगवान श्री कृष्ण के संपूर्ण जीवन वृत्तांत पर की चर्चा

# भागवत कथा के श्रवण से जीव में भक्ति ज्ञान एवं वैराग्य के भाव उत्पन्न होते: बांके बिहारी

हरिभूमि न्यूज ॥ नाहड़

सुधराना में चल रही श्रीमद् भागवत कथा के अंतिम दिन वृंदावन धाम से आचार्य बांके बिहारी ने भगवान श्री कृष्ण के संपूर्ण जीवन वृत्तांत पर चर्चा की और इससे मिली सीख को अपने जीवन में उतारने की नसीहत दी। बाबा भैया धाम पर चल सात दिवसीय कथा का वीरवार को धूमधाम से समापन हो गया। आचार्य बांके बिहारी ने भगवान श्रीकृष्ण की सर्वोपरि लीला रासलीला, मथुरा गमन, दूष्ट राजा कंस के अत्याचार से मुक्ति के लिए कंस वध, शिशुपाल वध, मुख्यरूप से सुदामा चरित्र, भगवान के विवाह तथा ब्रज होली का वर्णन कर लोगों को भक्ति रस से सरोबार किया। भजन गायकों ने लोगों को भजनों पर नृत्य करने के लिए विवश किया। आचार्य ने कहा



रेवाड़ी। भागवत कथा सुनाते हुए आचार्य बांके बिहारी। फोटो: हरिभूमि

कि हमें सत्कर्म करना चाहिए व पापों से बचना चाहिए। भगवान श्रीकृष्ण के जीवन से सीख लेकर हम खुद के जन्म को धन्य बना सकते हैं और मोक्ष की प्राप्ति कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि श्रीमद् भागवत कथा के श्रवण मात्र से जीव में भक्ति ज्ञान एवं वैराग्य के भाव उत्पन्न होते हैं। उन्होंने सुदामा एवं श्री कृष्ण की मित्रता का वर्णन सुनाते हुए कहा कि मित्रता में कोई भी छोटा-बड़ा व ऊंचा-नीचा नहीं होता। मित्रता का भाव समान होता है। उन्होंने कहा कि हम श्री कृष्ण के जीवन से सीख लेकर खुद का जीवन धन्य बना सकते हैं। इस अवसर पर कमेटी सदस्य एवं भारी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे। कमेटी सदस्यों एवं ग्रामीणों बताया कि 21 जून को प्रातः हवन के बाद श्रद्धालुओं को भंडारे का प्रसाद वितरित किया जाएगा।



खबर संक्षेप

असदपुर गांव से घर में खड़ी बाइक चोर

धारूहेड़ा। बाइक चोरी की वारदात रुकने का नाम नहीं ले रही है। मौका मिलते ही चोर बाइक चोरी की वारदात को अंजाम दे रहे हैं। असदपुर गांव में चोर एक मकान के अंदर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में पुनीत ने बताया कि रात के समय उसने अपनी बाइक मकान के अंदर खड़ी की थी। सुबह जब वह उठा तो उसे बाइक गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट मामले में पिता-पुत्र गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने जीतपुरा में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पिता-पुत्र को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन पीड़ित के बयान पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने जीतपुरा निवासी वेदप्रकाश और उसके बेटे लवकुश को गिरफ्तार कर लिया। बाद में पुलिस ने दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

दो किसानों के नलकूप से बिजली केबल चोरी रेवाड़ी।

नलकूपों से बिजली की केबल चोरी करने वाले गिरोह ने किसानों की नाक में दम कर दिया है। आए दिन चोर केबल चोरी की घटनाओं को अंजाम दे रहे हैं। छुरियावासी ने दो किसानों के नलकूपों की केबल चोरी हो गई। पुलिस शिकयत में बबरुभान ने बताया कि सुबह जब वह नलकूप पर पहुंचा तो उसकी 150 फीट केबल गायब मिली। आसपास पता करने पर कमलापुर निवासी सुरेश ने बताया कि चोर उसके नलकूप की केबल भी चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी।

खड़ी कारी को ट्रॉले नगी टक्कर

रेवाड़ी। रोहड़ाई मोड़ के पास एक स्विंगिंग पुल के पास खड़ी कार को ट्रॉले ने टक्कर मारकर क्षतिग्रस्त कर दिया। पुलिस शिकायत में बेरली कला निवासी मदनमोहन ने बताया कि वह अपने दोस्त से मिलने के लिए स्विंगिंग पुल पर आ गया था। उसने अपनी कार को स्विंगिंग पुल के पास एक अन्य कार के पास पार्क किया था। रात को करीब 10 बजे एक ट्रॉले ने कार को टक्कर मारकर क्षतिग्रस्त कर दिया। ट्रॉला चालक टक्कर मारने के बाद फरार हो गया। रोहड़ाई पुलिस ने ट्रॉला चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

आठ साल से फरार चल रहा पीओ गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रोहड़ाई पुलिस ने करीब 8 साल से फरार चल रहे एक पीओ को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गुरुग्राम के सेक्टर-9 निवासी राजकुमार उर्फ मोनू को कोर्ट ने एक मामले में पीओ घोषित किया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। रोहड़ाई पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर 8 अगस्त 2016 को केस दर्ज किया था। उसके बाद से ही आरोपी पुलिस गिरफ्तार से बाहर चल रहा था। अब पुलिस ने आरोपी राजकुमार को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

कंट्रोल्ड एरिया में निर्माण करने वाला गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुर पुलिस ने कंट्रोल्ड एरिया में बिना अनुमति निर्माण करने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। डीटीपी की शिकायत पर पुलिस ने 4 जुलाई 2022 को मनेठी निवासी राहुल यादव के खिलाफ पंजाब शेड्यूल रोड एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। उस पर बिना अनुमति कंट्रोल्ड एरिया में निर्माण करने का आरोप लगाया गया था। पुलिस ने आरोपी राहुल को गिरफ्तार कर लिया। अवैध कब्जा करने का आरोपी मेजा जेल रेवाड़ी। परशुराम कॉलोनी में अवैध कब्जा करने के एक आरोपी को मॉडल टाउन थाना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पीड़ित पक्ष की शिकायत पर गत वर्ष 30 दिसंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था।

भगवान शिव ने आसनों की संख्या योनियों की संख्या के आधार पर 84 लाख बताई पांच योगासनों के अभ्यास से शरीर में ताजगी व स्फूर्ति के साथ बना रहेगा ऊर्जा का संतुलन

योगासनों का अभ्यास अपनी शक्ति, सामर्थ्य, क्षमता, उम्र, लिंग, रोग की अवस्था और स्वयं की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए करें

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

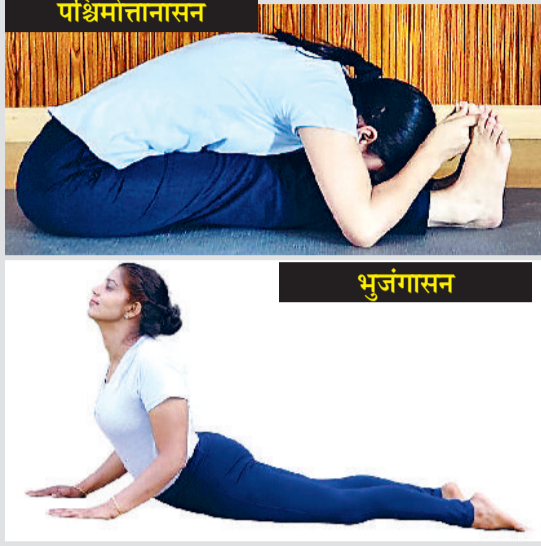
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य उद्देश्य लोगों को स्वास्थ्य, प्रकृति और अपने जीवन रूपी कर्तव्य के प्रति जागरूक करना है। योगासन योग का आधार पर 84 लाख बताई हैं। कुछ योगाचार्यों ने उनमें से 84 आसनों को सर्वश्रेष्ठ बताया है, लेकिन इतने आसन करना सभी के लिए संभव नहीं है। इन 84 आसनों में से पांच अति आवश्यक आसनों का किसी भी आयुवर्ग का कोई भी व्यक्ति आसानी से नियमित रूप से अभ्यास करके अपने शरीर को सुदृढ़, सबल और सुडील बना सकता है। योग विशेषज्ञ डा. धर्मवीर यादव ने बताया कि पहली बार योगासनों का अभ्यास योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। योगासनों का अभ्यास अपनी शक्ति, सामर्थ्य, क्षमता, उम्र, लिंग, रोग की अवस्था और स्वयं की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए। देखा-देखी, अति उत्साह व प्रतिस्पर्धा में योगाभ्यास नहीं करना चाहिए, अन्यथा लाभ की जगह हानि होने की संभावना अधिक रहती है। प्रातःकाल का समय योगाभ्यास के लिए अति उत्तम रहता है। गर्भवती महिलाएं और महावारी के समय योगाभ्यास निर्देशानुसार ही करना चाहिए।

अति आवश्यक पांच प्रकार के आसन

ताड़सन- इस आसन को खड़े होकर किया जाता है। ताड़ एक वृक्ष का नाम है, जो नारियल व खजूर वृक्ष की तरह लंबा होता है। इस आसन में शरीर की स्थिति ताड़ के वृक्ष की तरह दिखाई देती है। इसलिए इसे ताड़सन कहते हैं। इस आसन में दोनों पैर की एड़ियों को उठाते हुए, दोनों हाथों को इंटरलॉक करके ऊपर की तरफ खींचा जाता है। इस आसन के करने से शरीर स्थिरता आती है और मन एकाग्र होता है। बच्चों के कद में वृद्धि होती है। चुटनों का मिलना और पैरों का चपटा होना ठीक होता है। श्वसन तंत्र और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन को बैठकर किया जाता है। इस आसन में शरीर के पिछले हिस्से को आगे की तरफ खींचते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगुठों को पकड़ना होता है और सिर को चुटनों पर लगाया जाता है। इस आसन से शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है। बच्चों की हाईट बढ़ती है। गैस, कब्ज, अपच, शुगर, बवासीर, वीर्यदोष, मूत्र रोग, लीवर, किडनी, पैंक्रियाज, प्लीहा के रोग एवं महिलाओं के गर्भाशय संबंधी दोष मिटते हैं।

सर्वांगासन- यह आसन पेट के बल लेटकर किया जाता है। इस



योग में लिख चुके छह पुस्तकें

योग विशेषज्ञ डा. धर्मवीर यादव पिछले पंद्रह वर्षों से राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में अग्रणी योगदान दे रहे हैं। डा. धर्मवीर योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, दर्शन, गीता, रामायण व हठयोग पर दर्जनों लेख लिख चुके हैं। डा. धर्मवीर की अब तक योग पर छह पुस्तकें अलग-अलग भाषाओं में प्रकाशित हो चुकी हैं, जिनका अध्ययन स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी के योग विद्यार्थी वेश में ही नहीं बल्कि विदेश में भी कर रहे हैं। डा. धर्मवीर योगियों का जीवन परिचय, योगसार, योगवासिष्ठ सार, गीता योगसूत्र, योग ए व ओंफ लाइफ व नेचुरोपेथी की छह पुस्तकें लिख चुके हैं। वर्तमान में वह इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी के योग विभाग में कार्यरत हैं।

आसन में शरीर की आकृति फन उठाए सर्प की तरह बनती है, इसलिए इस आसन को भुजंगासन अर्थात कोवरा पोज कहा जाता है। इस आसन में हाथों की सहायता से श्वास भरते हुए सिर और छाती को नाभी क्षेत्र तक उठाया जाता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर की त्रकडन दूर होती है और छाती का पूर्ण विकास होता है। बच्चों की हाईट बढ़ाने में सहायक होता है। भूख खुलकर लगती है। जुकाम, नजला, खांसी, टीबी व दमा श्वसन संबंधित रोगों में यह लाभकारी है। पेट संबंधित रोगों में लाभकारी है। इस आसन से मोटापा कम होता है और शरीर सुंदर तथा सुडील बनता है। सर्वांगासन- इस आसन को सभी योगासनों की रानी कहा जाता है, क्योंकि इस आसन के अभ्यास से शरीर के सभी अंगों को लाभ मिलता है। यह आसन कमर के बल लेटकर किया जाता है। इस आसन में श्वास की गति को सामान्य रखते हुए, दोनों पैरों को और कमर को दोनों हाथों की सहायता से 90 डिग्री के कोण पर उठाया जाता है। यह आसन थायराइड, मधुमेह, कब्ज, वैंरि कोज वेन, अनियमित मासिक धर्म, गर्भाशय रोग और मूत्र विकारों में विशेष लाभकारी है। बच्चों की हाईट बढ़ाने में सहायक होता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। त्वचागत रोग मिटते हैं। शरीर में शक्ति और ऊर्जा का संतुलन होता है। पंच तत्वों में संतुलन स्थापित होता है।

हलासन- इस आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर की आकृति खेतों की जुताई वाले हल की तरह दिखाई देती है। इसी कारण इस आसन को

हलासन कहा जाता है। जिस प्रकार खेतों में हल चलाने से हरियाली आती है, ठीक उसी प्रकार हलासन के अभ्यास से शरीर में ताजगी स्फूर्ति और ऊर्जा का संचार होता है। सर्वांगासन में जाने के बाद श्वास प्रक्रिया को सामान्य रखते हुए, जब दोनों पैरों के अंगुठों को सिर के पीछे जमीन पर टिकाया जाता है, तब हलासन की स्थिति बनती है। यह आसन कद वृद्धि के लिए उपयोगी है। शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद करता है। मेरुदंड लचीला होता है और स्नायु तंत्र के रोग दूर होते हैं। चेहरे पर फुंसियां, दाग धब्बे, झुर्रियां, बालों का टूटना, झड़ना और त्वचा रोगों में लाभकारी है। मोटापा, कब्ज, बवासीर, मधुमेह, बहुमूत्र, थायराइड, तनाव, चिंता, थकान व अस्थमा की समस्याओं में विशेष लाभकारी है।

बाप ने किया बेटे पर हमला आरोपी पर केस दर्ज रेवाड़ी। कोनसीवास में बेटे पर हमला करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में मॉडल टाउन थाना पुलिस ने बाप के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। पुलिस ने आरोपी पिता की गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस बयान में मूल रूप से महेंद्रगढ़ के कोटिया निवासी तुषार ने बताया कि वह अपने भाई और मां के साथ कोनसीवास गांव में किराए के मकान में पिता से अलग रहा रहा है। उसने आरोप लगाया कि उसका पिता शराब के नशे में उसके घर आया। उस समय उसका चचेरा भाई भी घर पर मौजूद था। उसके पिता ने आते ही उसके साथ गाली-गलौज करना शुरू कर दिया। विरोध करने पर उसके पिता ने तेजधार हथियार से उस पर हमला कर दिया।

बाप ने किया बेटे पर हमला आरोपी पर केस दर्ज

रेवाड़ी। कोनसीवास में बेटे पर हमला करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में मॉडल टाउन थाना पुलिस ने बाप के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। पुलिस ने आरोपी पिता की गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस बयान में मूल रूप से महेंद्रगढ़ के कोटिया निवासी तुषार ने बताया कि वह अपने भाई और मां के साथ कोनसीवास गांव में किराए के मकान में पिता से अलग रहा रहा है। उसने आरोप लगाया कि उसका पिता शराब के नशे में उसके घर आया। उस समय उसका चचेरा भाई भी घर पर मौजूद था। उसके पिता ने आते ही उसके साथ गाली-गलौज करना शुरू कर दिया। विरोध करने पर उसके पिता ने तेजधार हथियार से उस पर हमला कर दिया।

योग से मन, शरीर व आत्मा का संतुलन बना रहता है

बाल भवन में आयुष्य मंदिरम ट्रस्ट की ओर से योग महोत्सव का आयोजन

हरिभूमि न्यूज | रेवाड़ी

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में वीरवार को बाल भवन में आयुष्य मंदिरम ट्रस्ट की ओर से योग महोत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें महिलाओं, बच्चों एवं पुरुषों ने योग प्रोटोकाल का अभ्यास किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि ममता यादव सदस्य हरियाणा लोक सेवा आयोग ने किया। अध्यक्षता एसडीएम मनोज कुमार ने की तथा विशिष्ट अतिथि जिला खजाना अधिकारी सतीश



रेवाड़ी। बाल भवन में आयोजित योग महोत्सव में योगाभ्यास करते हुए लोग। कुमार थे। महोत्सव का शुभारंभ संस्था के बाल योगी शुभम शर्मा ने शंखनाद से किया। इस मौके पर मुख्यातिथि ममता यादव ने कहा कि योग एवं प्राणायाम से जहां शरीर निरोगी बनता है, वहीं सकारात्मक सोच भी उत्पन्न होती है। योग करने से मन, शरीर व आत्मा का संतुलन बना रहता है। एसडीएम ने कहा कि योग से आत्मविश्वास एवं नई शक्ति का भी संचार होता है। हम सभी को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक विकास के लिए नियमित तौर पर योग व प्राणायाम करने चाहिए। जिला खजाना अधिकारी ने कहा कि योग भारत की पुरातन विद्या है, जिसे पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है। सबसे बड़ा सुख

निरोगी काया है, शरीर यदि निरोगी है तो व्यक्ति सभी सुख सुविधाओं का आनंद उठा सकता है। अधिकारियों ने भी किया योग अभ्यास: महोत्सव में आयुष्य मंदिरम ट्रस्ट की जिला प्रभारी एवं योगाचार्य सुष्मा कुमारी ने अपनी टीम के साथ योग साधकों को योग प्रोटोकॉल के तहत आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं हास्यासन का अभ्यास कराया। अधिकारियों ने भी योग साधकों के साथ बैठकर योगाभ्यास किया। इस मौके पर संस्था के मुख्य कार्यकर्ता कपिल गौड़, कमलदत्त मुद्गिल, एडवोकेट सरला शर्मा, एडवोकेट संदीप शर्मा, राजकुमार चोपड़ा, अमित अदलखा, दीपक तलुजा व आकाश अरोड़ा ने सहयोग दिया।

राजनीति राव इंद्रजीत सिंह के लिए बेटे को विधानसभा भेजना बड़ी चुनौती

अधिकांश हलकों में विरोधी खेमा एक्टिव, आरती के लिए सुरक्षित ठिकाने की तलाश

समर्थकों की पुख्ता राय के बाद ही किया जाएगा हलके का चयन

नरेन्द्र वत्स | रेवाड़ी

सक्रिय राजनीति के अंतिम पड़ाव पर पहुंच चुके केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के लिए आने वाले विधानसभा चुनावों में बेटे को हर हाल में विधानसभा तक पहुंचाना बड़ी चुनौती से कम नहीं है। लगभग हर हलके में उनके राजनीतिक विरोधियों की मौजूदगी के चलते अभी तक आरती के विधानसभा क्षेत्र को लेकर अंतिम निर्णय नहीं लिया जा सका है। इसके लिए राव हर हलके में खाम



रेवाड़ी का रास्ता बन चुका मुश्किल

गत विधानसभा चुनावों में राव ने आरती को रेवाड़ी हलके से भाजपा की टिकट दिलाने का प्रयास किया था। आरती को टिकट से इनकार के बाद राव ने सुनील मुकुंदपुर का टिकट दिलाई, तो भाजपा के कई दिग्गज नेताओं ने नाराज होकर सुनील को वारी खाने दित कराने में कोई कसर नहीं छोड़ी। इस हलके में राव के वही पुराने बरकरार हैं, जो आरती को हराने के लिए एकजुट होकर मैदान में आ सकते हैं। इनमें कापड़ीवास की सबसे बड़ा व अरविंद यादव को दूसरा खतरा माना जा सकता है।

कोसली हलके में परंपरागत जनधारा

राव ने स्तर के दशक में राजनीतिक जीवन की शुरूआत जाटसाला हलके से की थी। अब जाटसाला की जगह कोसली हलके ल चुका है। इस हलके में राव का बड़ा परंपरागत वोट बैंक माना जाता है। आरती को इस हलके से चुनाव लड़ाने की स्थिति में सीटिंग एमएलए का नाराज होना तय है। दूसरी ओर राव को जाटसाला से एक बार मात दे चुके पुराने विरोधी जनद्वीश यादव आरती को हराने के लिए पूरा जोर लगा सकते हैं। फिलहाल राव सभी पहलुओं पर विचार करने में मशगूल नजर आ रहे हैं।

समर्थकों की राय जान रहे हैं, ताकि आरती को विधानसभा में एंट्री कराने का रास्ता आसान हो जाए। आरती राव पिता का राजनीतिक विरासत को संभालने के लिए एक दशक से अहीरवाल की राजनीति में पूरी तरह एक्टिव होकर कार्य कर रही हैं। गत विधानसभा चुनावों में

आरती राव हर हाल में विधानसभा चुनाव लड़ने जा रही हैं, परंतु दल और हलके को लेकर सस्पेंश बरकरार है। आरती ने अहीरवाल के सभी हलकों में राव समर्थकों की मदद से लोकसभा चुनावों से पहले ही ताकत दिखाने में सफलता हासिल



खतरे की घंटे की जगह बजा दिया शंख

भाजपा में रेवाड़ी हलके से विस चुनावों की टिकट पाने वालों की कतार लंबी हो चुकी है। पिछली बार टिकट के लिए पार्टी में खूब जूत बजे थे। इस बार दावेदार और बढ़ गए हैं, तो जूत भी कुछ ज्यादा ही बज सकते हैं। टिकट की लड़ाई पहले दो खेमों के बीच थी। अब एक खेमे में एक खेमा और बन गया है। राव इंद्रजीत सिंह से जुड़े सुनील मुकुंदपुर को टिकट के मैदान से हटाने के लिए अनिल रायपुर और अजय पटौड़ के साथ-साथ एक और चेहरा सामने आ रहा है। समय से पहले चुनाव कार्यालय शंखनाद के साथ खोलकर अरविंद यादव ने घंटी की जगह टिकट के दावेदारों के लिए खतरे का शंख ही बजा दिया है।

सिर मुड़वाते ही पड़ने लग गए ओले

चुनावी सीजन शुरू होने के बाद सबसे बड़ी बीमारी टिकट की होती है। टिकट हासिल करने के लिए दावेदार खूब हथकंडे अपनाते हैं। अगर एक पार्टी में बाजी हाथ से फिजलती नजर आए, तो दूसरी पार्टी की ओर रुख करने में कोई बुराई नहीं है। लोकसभा चुनावों से पहले और चुनावों के दौरान दो नेता भविष्य में भाजपा की टिकट से नाउम्मीद होकर कांग्रेस में कूद गए। बावल और कोसली हलके से कांग्रेस में शामिल हुए इन नेताओं के सामने टिकट का अजीब संकेत खड़ा हो गया। उन्हें कांग्रेस उच्चाइन करने वाले भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने दोनों हलकों से कई अन्य नेताओं को भी पार्टी में शामिल कर लिया।

लाज बची तो बड़े ताज पर लगी नजर

अक्सर चुनाव में एक वोट से भी जीत हो जाए तो खुलकर जश्न मनाया जाता है। राव साहब चुनाव तो जीत गए, परंतु समर्थक तक खुलकर जश्न नहीं मना पाए। अफसोस इस बात का है कि लाखों में होने वाली जीत हजारों में कैसे रिमट गई। खैर, जैसे-जैसे करके बुढ़ापे में लाज तो बच ही गई। अब अहीरवाल के इस बड़े नेताजी की नजरें प्रदेश के मुखिया के ताज पर अटक गई हैं। अहीरवाल में बड़े जनधारा की दुहाई देकर वरिष्ठ नेताओं को अंगुलियों पर नवाने वाले राजा साहब एक बार फिर उसी राह पर चलने को बतें हैं। विरोधी बोल रहे हैं कि अपने दम पर चुनाव लड़ते तो जनधारा का पता भी चल जाता। मोदी के नाम ने लाज बवाई, तो गुरूर किस बात का है।

अपनों-अपनों को सेट करने की बेचैनी

परिवारवाद की राजनीति एक दशक से बड़ा मुद्दा बन चुकी है। इसके बावजूद राजनीति में लंबी पारी खेल चुके नेताओं को अपने उत्तराधिकारी फिट करने की पूरी चिंता है। अपनों को आगे बढ़ाने के चक्कर में यह नेता किसी दूसरे चेहरे को अपने हलके में पनपने से रोकने पर पूरा जोर लगाते हैं। पार्टी के सक्रिय और निष्ठावान कार्यकर्ताओं को 'दरि क्षिऊड' से आगे बढ़ने नहीं दिया जाता। बावल में एक महिला नेत्रि बेटे को राजनीतिक विरासत सौंपने के लिए छटपटा रही हैं, तो अहीरवाल का बड़ा नेता भी बेटे को एडजेस्ट करने के लिए ताकत लगा रहा है।

मैडम के बाद 'सर' के कदम पर नजर

लगभग दो दशक पहले प्रदेश के दिग्गज नेता चौ. भजनलाल को मात देकर सीएम पद हथियाने वाले भूपेंद्र सिंह हुड्डा का कोई जवाब नहीं है। शुरूआती दौर में सभी को गले लगाया। फिर जिस ने भी सिर उठाया, उसे हाथिए पर पहुंचाया। एक समय था जब किरण मैडम की भी सोनिया दरबार में तूती बोलती थी। बड़बौली होने के कारण कभी हुड्डा को हुड्डा नहीं समझा। उन्हीं की तर्ज पर अजय राव साहब टकरा गए थे। पंजाले राव हुआ था कि गस खाकर पार्टी छोड़ने को मजबूर हो गए थे। अब किरण को भी पार्टी छोड़ने में ही भलाई नजर आई है।



हे भोलेनाथ, जरा इन पर कृपा जरूर करना

पिछले विधानसभा चुनावों में टिकट की उम्मीद नहीं थी, तो टिकट मिल गई। टिकट के बाद हार की उम्मीद नहीं थी, लेकिन वह भी मिल गई। सुनील भाई चुनाव क्या हारे भोले की भक्ति में लीन हो गए। हलकों के लोगों को मुफ्त में धार्मिक स्थलों की खूब यात्राएं कराईं। शहर में बड़े शिव महापुराण कथा कार्यक्रम से लोगों को शिव भक्ति में खूब लीन किया। खुद भी भक्ति में लीन रहे। अब जीत की उम्मीद के साथ चुनाव लड़ने की बारी आई है, तो दावेदारों की लाइन लंबी हो रही है। विरोधी भी टिकट को लेकर एक्टिव हो रहे हैं।



यादव सभा ने कैप में सहयोग देने वाले डॉक्टरों को किया सम्मानित

रेवाड़ी। यादव कल्याण सभा की ओर से वीरवार को श्रीकृष्ण भवन में मेडिकल कैप की दूसरी सालगिरह पर प्री ओपीडी सेवाएं प्रदान करने वाले सभी डॉक्टरों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में मदन मोहन यादव व सीएमओ सुरेंद्र यादव विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे। डा. एल एस यादव ने अतिथियों व डॉक्टरों का स्वागत किया। उन्होंने डा. एस पी यादव व डॉ. अनिल यादव सहित सभी डॉक्टरों, डायग्नोस्टिक सेंटर तथा ब्लड टेस्टिंग लैब सेवाओं का आभार व्यक्त किया। कैप इंचार्ज डा. यशपाल यादव ने कैप के बारे में सभी जानकारी दी।

पैसे के लेन-देन को लेकर मारपीट, तीन पर केस दर्ज

रेवाड़ी। जिमखाना क्लब के पास एक कंपनी देने के आरोप में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पैसे के लेन-देन से जुड़े मामले की जांच की जा रही है। पुलिस बयान में गद्दी बोलने रोड पर एक सोसायटी में रहने वाले भीष्म कुमार ने बताया कि वह कार लेकर मानेशर अपनी कंपनी में जा रहा था। जिमखाना क्लब के पास बाइक सवार दो युवकों ने बाइक आगे लगाकर उसकी गाड़ी रुकवा ली। इन लोगों ने गाड़ी रोकते ही उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। दोनों ने कहा कि वह उनकी सोसायटी में रहने वाले राजेंद्र के पैसे क्यों नहीं दे रहा है। राजेंद्र के साथ कोर्ट केस चल रहा है। गुंजाइश भी कम नहीं है। बादशाहपुर को छोड़कर अन्य हलकों में राव समर्थक विधायक हैं, जो टिकट करने की सूरत में बगावती तैवरों से परेशानी बढ़ा सकते हैं। इन परिस्थितियों में राव को एक-एक कदम फूंक-फूंककर उठाना पड़ रहा है।