

# हरिभूमि

# मिवाणी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

11 रोडवेज कर्मचारियों ने भरी हुंकार, 12 को जाम का एलान

12 पटवारियों के हड़ताल पर जाने से अटके लोगों के काम



## खबर संक्षेप

**सर्वजातीय श्योराण खाप महापंचायत 8 फरवरी को बाढ़ड़ा।** सर्वजातीय श्योराण खाप की असेम बैठक 8 फरवरी को गांव झुप्पा कलां में आयोजित की जाएगी। यह गांव झोझू निवासी दीपक पुत्र अशोक कुमार की अपील पर आपसी लौनदेन के मामले के निपटारे के लिए आयोजित की जाएगी। यह जानकारी सर्वजातीय श्योराण खाप चोरासी के अध्यक्ष कर्मबीर फरटिया ने दी। उन्होंने बताया कि गांव झुप्पा कलां निवासी एक युवक ने उनके साथ आपसी लौनदेन में धोखाधड़ी की है। उन्होंने सभी मौजिज ग्रामीणों, पंचायत प्रतिनिधियों से बड़चढ़ कर भागीदारी की अपील की।

## दुष्कर्म के मुख्य आरोपी को 20 साल की कैद

**भिवानी।** नाबालिग लड़की को बहला फुसलाकर ले जाने व दुष्कर्म करने के मामले में न्यायालय द्वारा मुख्य आरोपी को 20 वर्ष कारावास व 30,000 रुपए जुर्माना व उसके साथी को 7 वर्ष कैद व 10,000 रुपए जुर्माना की सजा सुनाई। शिकायतकर्ता ने बताया कि आरोपियों के द्वारा उसकी नाबालिग बेटी को बहला फुसलाकर ले जाने व दुष्कर्म करने के मामले में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया। ट्रायल के दौरान पुलिस द्वारा प्रभावी जांच, साक्ष्य एवं दस्तावेज न्यायालय में प्रस्तुत किए गए, जिसके आधार पर नआरोपी को दोषी ठहराया।

## 9.43 ग्राम हेरोइन सहित युवक काबू

**चरखी दादरी।** सीआईए स्टाफ चरखी दादरी ने एक युवक को 9.43 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी को पहचान बिरही कला निवासी मंजीत के रूप में हुई है। मालिक को एएसआई विशाल की टीम को सूचना मिली कि गांव बिरही कला निवासी मंजीत नशीला पदार्थ हेरोइन बेचने का काम करता है और फिलहाल वह बिरही केशर टीम खड़ा है। सीआईए स्टाफ की टीम बिरही कला केशर जोन में पहुंची जहां एक युवक खड़ा हुआ दिखाई दिया। टीम ने युवक को काबू कर लिया। तलाशी में उसकी जेब से एक पॉलीथिन में 9.43 ग्राम हेरोइन व एक छोटा इलेक्ट्रॉनिक कांटा बरामद हुआ।

## खेल नर्सरी आवंटन के लिए आवेदन 15 तक

**भिवानी।** खेल विभाग द्वारा जिले में खेल नर्सरी आवंटन के लिए ऑनलाइन आवेदन शुरू किए हैं। इसके लिए इच्छुक सरकारी स्कूल, ग्राम पंचायत एवं निजी शिक्षण संस्थान विभाग की वेबसाइट हरियाणास्पॉटस.जीओवी.इन पर 15 फरवरी तक आवेदन कर सकते हैं। जिला खेल अधिकारी विद्यानंद यादव ने ये जानकारी देते हुए बताया कि खेल विभाग हरियाणा के निर्देशानुसार खेलों को बढ़ावा देने के लिए सत्र 2026-27 में जिले में खेल-नर्सरी आवंटन की जाएगी। नर्सरी केवल ओलंपिक, पेशियन व कॉमनवेल्थ खेल में सम्मिलित खेलों के लिए खोली जाएगी।

## विश्वासघात हुआ बुजुर्गों के साथ : पवन ठाकुर

**भिवानी।** बहुजन समाज पार्टी के प्रदेश सचिव पवन ठाकुर (हरियाणा) ने हरियाणा की भाजपा सरकार पर बुजुर्गों के सम्मान भत्ते को लेकर तीखा हमला बोलते हुए कहा है कि सरकार ने फैमिली आईडी के नाम पर बुजुर्गों के साथ खुला विश्वासघात किया है। उन्होंने कहा कि बुढ़ापा पेंशन कोई सरकारी कृपा नहीं, बल्कि बुजुर्गों का संवैधानिक अधिकार है, लेकिन भाजपा सरकार इसे अपनी दया समझकर जब चाहे तब छीनने का काम कर रही है। पवन ठाकुर ने कहा कि बिना किसी ठोस कारण और बिना पूर्व सूचना के प्रदेश में हजारों बुजुर्गों की पेंशन काट दी गई है।

## लीकेज के कारण विभाग ने खोदा गड्ढा, एक ही मार्ग से हुआ आवागमन

# छह महीने में 4 बार धंसी सड़क लीकेज से ढहा चौगान माता मंदिर

**खास बातें**

- छह माह पहले लीकेज के कारण एक मार्ग से हो रहा वाहनों का आवागमन
- हनुमान गेट चौक पर फिर धंसी सीवरेज लाइन, प्रशासन की लापरवाही बनी हादसों का सबब



भिवानी। हनुमान गेट चौक पर चौगान माता मंदिर के सामने सड़क धंसने के बाद विभाग द्वारा खोदा गया गड्ढा। फोटो: हरिभूमि



भिवानी। हनुमान गेट चौक पर सड़क धंसने के बाद विभाग द्वारा गड्ढा खोदने के बाद वनवे किए गए मार्ग पर बनी जाम की स्थिति। फोटो: हरिभूमि

सड़क धंसने की समस्या के चलते आवागमन ठप रहें और एक ही मार्ग से वाहनों का आवागमन हो रहा है। उल्लेखनीय है कि हनुमान गेट चौक स्थित चौगान माता मंदिर के सामने बार बार सड़क धंसने की समस्या जनस्वास्थ्य विभाग के सीवरेज व पेयजल विभागों तथा क्षेत्रवासियों के लिए जी का जंजाल बन चुका है। छह महीने में चार बार सड़क धंसना क्षेत्रवासियों के लिए बहुत बड़ी सिरदर्दी व परेशानी बन चुका है, क्योंकि पेयजल व सीवरेज दोनों ही विभागों के अधिकारी लीकेज पानी लाइन में हैं या सीवर लाइन में इसका पता नहीं लगा पाए हैं और एक दूसरे पर लीकेज की समस्या थोप रहे हैं। विभागों की कार्यप्रणाली के चलते क्षेत्रवासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। क्षेत्रवासियों का कहना है कि विभागों की लापरवाही के कारण चौगान माता का मंदिर पूरी तरह से ढह गया था, बस माता की मूर्ति ही सुरक्षित बची थी, जिस क्षेत्रवासियों ने जीतू पतित पावन धर्मशाला मंदिर में रखवाया और मंदिर का दोबारा से निर्माण करवाना पड़ा था। अब एक महीने पहले फिर से सड़क धंस गई, जिससे जान माल का नुकसान हो सकता है। विभाग

ने सड़क को खोद दिया, लेकिन समाधान अब तक कुछ नहीं निकला है, जबकि राहगीरों व वाहन चालकों को आवागमन में भारी परेशानी हो रही है। सड़क धंसने से मार्ग को भी वनवे किया गया है, जिसके चलते परेशानी बनी हुई है।

## नगर पालिका के तहत की गई 272 पीआईडी को वक्फ बोर्ड के नाम करने पर लोगों में बना रोष

- शहर के मकान मालिकों व दुकान मालिकों की मीटिंगों का दौर जारी
- पुराने रिकार्ड को नया कार्यालय में प्रस्तुत करके दुकानदार व मकान मालिक, समाधान न होने पर लेगे अहम निर्णय



भवानीखेड़ा। पीआईडी रद्द होने पर नया प्रवान से मिलते हुए। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज़ ►► भवानीखेड़ा

भवानी खेड़ा नगर पालिका द्वारा शहर में तकरीबन 12 एकड़ भूमि की 272 प्रोपर्टी आईडी (पीआईडी) को रद्द करने को लेकर लोगों में खासा रोष फैल गया है जिसको लेकर मकान मालिकों, दुकान मालिकों द्वारा मीटिंगों पर मीटिंगे की जा रही हैं और रणनीति बनाई जा रही है। कुछ ने इस मामले में गहरी साजिश जाना बताया। उल्लेखनीय है कि जिस भूमि को वक्फ बोर्ड की बताकर पीआईडी रद्द की गई है वह बस्ती वर्षों पुरानी है और नया द्वारा स्वयं गृहकर भी लिए व नक्शे पास किए हुए बताए जाते हैं व प्रशासन द्वारा हर मूलभूत सुविधाओं में बिजली-पानी, सीवरेज आदि भी दी हुई है। बताया जाता है कि भवानी खेड़ा में बाईपास, ढुंढवा जोड़, नया कार्यालय के सामने, सुदी तालाब सहित अन्य स्थानों पर वक्फ बोर्ड की भूमि है।

### सूचना देना भी नहीं समझा उचित

शहरवासियों में बूटाराम, रमेश कुमार, देसरज, प्रेम, रामन कुमार, सुशिल, राजेन्द्र, जोगेन्द्र, हरौराम, रामप्रकाश, दयानंद, राजबीर सिंह, विकी, संजय कुमार आदि ने नया प्रधान सुंदर अत्री को झापन में बताया था कि वे पिछले 60-65 वर्षों से इस स्थान पर निवास कर रहे हैं और उनकी पीआईडी बनी हुई है, बिजली-पानी कनेक्शन है, वे नगर पालिका को अपना गृह कर भी देते हैं। लेकिन उनकी पीआईडी रद्द कर दी गई है जो गलत है। इसके अलावा नगर पालिका द्वारा उन्हें कोई नोटिस, मुनादी के माध्यम से सूचित तक नहीं किया गया। हालांकि नया प्रधान सुंदर अत्री द्वारा सभी को आवस्यन दिया कि वे इस मामले में उपयुक्त, विधायक, मंत्री, मुख्यमंत्री, केन्द्रीय मंत्री से बातचीत करके उनका पक्ष रखेंगे।

### कागजातों को एकत्रित करते दिखे

पीआईडी रद्द होने पश्चात दुकानदार, मकान मालिक अपनी अपनी प्रोपर्टी के कागजातों के पुराने से पुराने रिकार्ड को दूकदकर एकत्रित करते हुए दिखाई दिखे ताकि उन्हें नया कार्यालय में प्रस्तुत किया जा सके और अपना हक दिखाया जा सके। कागजातों में नया द्वारा गृहकर, पीआईडी, पुरानी पीआईडी-असेसमेंट आदि कागजात शामिल बताए जाते हैं। लोगों की मानें तो पहले वे अपने संबंधित कागजात प्रस्तुत करेंगे यदि उनकी पीआईडी दोबारा नहीं बनाई जाती तो वे अहम कदम उठाने को मजबूर होंगे। 12 एकड़ में 272 की पीआईडी की रद्द : नया सचिव संदीप गर्ग ने बताया था कि कि खसरा नंबर 637, 639, 640 आदि में 12 एकड़ में 272 पीआईडी रद्द की गई है इस बारे भिवानी वक्फ बोर्ड की रिक्वेस्ट आई थी जिसके कारण इसे रद्द किया गया है। हालांकि उन्होंने बताया कि जो भी अपने पूरफ लाकर प्रस्तुत करेगा उनकी पीआईडी दोबारा बना दी जाएगी।

## कमजोर और जरूरतमंद लोगों के हितों पर हो रहा कुठाराघात : राजबीर फरटिया

हरिभूमि न्यूज़ ►► लोहारू

लोहारू के कांग्रेस विधायक राजबीर फरटिया ने हरियाणा सरकार पर कमजोर और जरूरतमंद लोगों के हितों पर कुठाराघात करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में बुजुर्गों और विधवा महिलाओं की पेंशन को जानबूझकर काटा जा रहा है। यह कोई गलती या तकनीकी कारण नहीं है बल्कि गरीब और कमजोर वर्ग को योजनाओं से बाहर करने की सोची-समझी साजिश है। बुधवार को जारी प्रेस बयान में कांग्रेस विधायक राजबीर फरटिया ने कहा कि सरकार फैमिली आईडी के नाम पर खुली लूट मचा रही है। मनमाने तरीके से परिवारों की आय बढ़ाकर हजारों बुजुर्गों की बुढ़ापा पेंशन बंद कर दी गई है। जिन लोगों के घर में चूल्हा पेंशन के पैसों से जलता था, आज उन्हें सरकारी दफ्तरों के चक्कर

कटवाए जा रहे हैं। यह शासन की संवेदनहीनता का जीता-जागता उदाहरण है। उन्होंने कहा कि बिना किसी ठोस कारण के बुजुर्ग सम्मान भत्ता का हक जरूरतमंदों से छीना जा रहा है, जो बुजुर्गों के साथ अन्याय है। विधायक ने कहा कि लाडो लक्ष्मी योजना के तहत महिलाओं को हर माह 2100 रुपये देना का ढिंढोरा पीटा गया, लेकिन आज सच्चाई यह है कि न तो पूरी राशि दी जा रही है और न ही सभी पात्र महिलाओं को लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि यह सरकार की कथनी-करनी का सबसे बड़ा सबूत है। राजबीर फरटिया ने मांग की कि गलत तरीके से काटे गई सभी बुढ़ापा और विधवा पेंशन तुरंत बहाल की जाए, फैमिली आईडी में आय जोड़ने की प्रक्रिया की उच्चस्तरीय जांच हो। उन्होंने कहा कि यदि इन समस्याओं पर ठोस कार्रवाई नहीं की गई तो जनविरोधी नीति के खिलाफ बड़ा आंदोलन किया जाएगा।

### पॉलीथिन के प्रयोग पर पांच के काटे चालान

भिवानी। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की टीम ने बुधवार को प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक सामग्री, पॉलीथिन का उपयोग पर रोक लगाने एवं पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से शहर में विभिन्न स्थानों पर अभियान चलाया गया। इस दौरान 2.5 हजार रुपए के पांच चालान काटे गए। पॉलीथिन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेन्द्र अरोड़ा ने बताया कि शहर के प्रमुख स्थानों पर जागरूकता बैनर भी लगाए गए हैं, जिनके माध्यम से सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में आम जनता को जागरूक किया जा रहा है।

### अंतरराष्ट्रीय डील पर जवाबदेही ले सरकार: सोमवीर

बाढ़ड़ा। किसान हितैषी होने का झूठा दावा करके वाली सरकार किसान की फसल खरीद हो या कृषि क्षेत्र के बकाया ट्यूबवैल कनेक्शन जारी करने में नई नई शर्तें लगाकर जानबूझ कर देरी बरत रही है जो व्यापसंगत नहीं है। कांग्रेस किसान व श्रमिक के हितों के लिए सरकार के साथ मजबूती से संघर्ष करेंगी। यह बात पूर्व विधायक व वरिष्ठ कांग्रेसी नेता सोमवीर श्योराण ने पूर्व विधायक सोमवीर श्योराण ने बुधवार को गांव मकड़ाना, दतौली, नौसादा, दूधवा, बलकरा इत्यादि में ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि आज ग्रामीण क्षेत्र के हजारों बुजुर्गों का जानबूझ कर सम्मान भत्ता सूची से गायब करना अन्याय है। भाजपा केवल पूंजीपतियों के हितों के लिए अनेक योजनाएं लागू कर रही है और मौजूदा बजट में भी ग्रामीण किसान व कर्मचारी वर्ग के हितों को नजरअंदाज किया गया। केन्द्र सरकार बार बार श्रमिकों के हितों का दावा करती है लेकिन मौजूदा बजट में उनके हितों के लिए कोई घोषणा नहीं करता सरकार की विफलता है। कांग्रेस जनता की उल्लंघन मांगों को लेकर सीधे सड़क से संसद तक संघर्ष करेगी। उन्होंने कहा कि आज केन्द्र व प्रदेश सरकार आमजन के हितों से कुठाराघात कर रही हैं। सरकार बार संविधान में बंदवचन कर गरीब किसान, महिला, कर्मचारी, व्यापारी वर्ग के हितों के खिलाफ मनमानी नीतियां तैयार की जा रही है जो लोकतांत्रिक प्रक्रिया को कमजोर कर रही है।

## सीजेएम पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का किया औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर. चालिया के दिशा-निर्देशानुसार और मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) एवं सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम ने बैरकों, रसोईघर और जेल अस्पताल का जायजा लेते हुए स्वच्छता, भोजन की गुणवत्ता और सुरक्षा भ्रंशों की समीक्षा की और जेल प्रशासन को व्यवस्थाएं और बेहतर करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर बंदियों के लिए आधार कार्ड अपडेट एवं नए पंजीकरण हेतु एक विशेष शिविर का भी आयोजन किया गया ताकि बायोमेट्रिक या अन्य नुटियों के कारण कोई बंदी अपने अधिकारों से वंचित न रहे।

सीजेएम ने कहा कि आधार कार्ड एक अनिवार्य पहचान पत्र है, जिससे बंदियों को निःशुल्क कानूनी

भिवानी। तारीख पर तारीख के अंतर्हीन चक्र और बढ़ते कानूनी खर्च से जूझ रहे आम नागरिकों के लिए मीडिएशन 2.0 यानि मीडिएशन फॉर द नेशन अभियान एक बड़ी राहत बनकर उभरा है। सुप्रीम कोर्ट के निर्देशानुसार दो जनवरी से शुरू हुए इस राष्ट्रव्यापी अभियान का द्वितीय संस्करण (2.0) भिवानी जिले में सकारात्मक बदलाव ला रहा है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि यह 90 दिवसीय विशेष अभियान आगामी एक अप्रैल 2026 तक चलेगा, जिसके तहत भिवानी, तोशाम, सिवाना और लोहारू की अदालतों में लंबित सभी प्रकार के दौरेनी और सम्झौता योग्य अपराध (केम्पाउण्डबल) मामलों को मध्यस्थता के जरिए सुलझाने का अवसर दिया जा रहा है।

सहायता, सरकारी कल्याणकारी योजनाओं और प्रथिये में पुनर्वास की सुविधाओं का लाभ मिल सकेगा।

## प्रदर्शन लोसुपा ने विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के नियमों को जल्द लागू करने की उठाई मांग

# यूजीसी के नए समानता नियमों के समर्थन में उतरी लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी, प्रदर्शन कर डीसी को सौपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा उच्च शिक्षण संस्थानों में जातिगत भेदभाव को रोकने के लिए लागू किए गए नियमों को समता के संवर्धन से संबंधित विनियम-2026 के समर्थन में लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी ने अपनी आवाज बुलंद की है। पार्टी के पदाधिकारियों ने बुधवार को शहर में प्रदर्शन किया तथा नारेबाजी कर उपायुक्त कार्यालय पर जाकर उपायुक्त के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम मांगपत्र सौपा। डीसी की तरफ से जिला कल्याण अधिकारी देवेंद्र सिंह ने मांगपत्र लिया। इससे पूर्व लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के पदाधिकारी नेहेरू पार्क में एकत्रित हुए, जहां से प्रदर्शन शुरू हुआ।



भिवानी। यूजीसी के नए समानता नियमों के समर्थन में प्रदर्शन करते लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

इस दौरान लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के एससी मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष राजकुमार खटक, सत्यनारायण, लालचंद जांगड़ा व रमेश वर्मा ने कहा कि पिछले कई वर्षों से विश्वविद्यालयों में एससी, एसटी व ओबीसी समुदाय के छात्रों के साथ भेदभाव और

### सख्ती से लागू हो नियम : सैनी

सैनी ने कहा कि विरोध करने वाले लोग केवल अपनी वर्चस्व की राजनीति बचाना चाहते हैं, जबकि कमेटी का उद्देश्य केवल यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी अवस्था के साथ लोअरी या प्रमोशन में अन्याय न हो। पीछड़ा वर्ग के वरिष्ठ नेता रमेश वर्मा ने कमेटी के स्वरूप पर महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने मांग की कि यूजीसी कमेटी में एससी, एसटी, ओबीसी अल्पसंख्यक, दिव्यांग और महिलाओं की भागीदारी 50 प्रतिशत से अधिक होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री कार्यालय को ये स्पष्ट करना चाहिए कि किस वर्ग से कितने सदस्य शामिल किए जाएंगे। विश्वविद्यालयों में वर्तमान में वर्चस्व वर्ग का दबदबा है, जिसे सुलभित करने के लिए आरक्षित वर्गों की अधिक सदस्यता अनिवार्य है। वहीं पार्टी ने सरकार से इन नियमों को सख्ती से लागू करने की अपील की है।

का विरोध कर रहे हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि कुछ लोग इस कानून के खिलाफ झूठा प्रचार कर रहे हैं कि इसका दुरुपयोग किया जाएगा। इस अवसर पर सुदेश शीलम सिवाना, अधिवक्ता सुरेश भगवान सैन, सुरशीला, सुरशीला वर्मा, भूप सैनी, सुदेश जांगड़ा, प्रेम सैनी, रामकुमार सैनी, रामानंद, श्रीकिशन सैन, शुभम भाटी, रोहनलाल, मनोज कुमार, रामकिशन वर्मा, लीलापाम प्रजापति व देवदत्त जांगड़ा आदि मौजूद रहे।

## जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

### आयुर्वेद

डॉ. संजना राजा  
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति को रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

**रोग का कारण:** हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसे निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गुध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्म रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें पेट्टन या दबाव बढ़ जाता है और गुध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूइड को सुखा देता है। यह फ्लूइड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूइड सुखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

**इन्हें है अधिक रीस्क:** जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

▶ बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।

▶ बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठ रहना।

▶ भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।

▶ डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।

▶ वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

**क्या है उपचार:** सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

▶ रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू



बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।

▶ कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।

▶ लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।

▶ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना पानी में आधा चम्मच घर की पिंसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।

▶ बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।

▶ भीगी-दरदरी पिंसी उड़द दाल को धुन लें। कढ़कस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिंसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।

▶ भुने-दरदरा पिंसे तिल और कढ़कस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।

▶ हल्दी को सूखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

**रखें ध्यान:** साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पोश्चर में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातार्थक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें।

**प्रस्तुति:** रजनी अरोड़ा

### हेल्थ सजेशन

#### रेखा देशराज

साल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

### तय करें फिटनेस टारगेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- ▶ शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- ▶ स्टेमिया बढ़ाना और बरकरार रखना।
- ▶ सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- ▶ इम्यूनिटी मजबूत करना।
- ▶ गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

### इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चले। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

### एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

▶ मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉइंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉइंग को भी जोड़ें।

▶ इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फेट बर्न होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल् में बता रहे हैं।

## ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल



हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉइंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।

▶ घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप, तीन बार। प्लैंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल मजबूत होती है। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूयं नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।

▶ ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इम्यूनिटी बेहतर होती है।

### सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशंस डाइट प्लान

फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- ▶ मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- ▶ फलों में संतरा, अमरूद और पीपता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- ▶ इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- ▶ इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- ▶ अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नेक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

### आसान है हेल्थ मेटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुरुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेटेन रखना आसान होता है। \*

### डाइट

#### राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

**सहजन:** सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती

## हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी पेड़ पर लगने वाली सब्जियां



है। सहजन की पत्तियों को सुपरफूड माना जाता है, क्योंकि इससे ब्लड शुगर कंट्रोल होती है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। थायरोइड और एनीमिया में फायदा होता है।

**कटहल:** कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी जाता है। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि

इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भराने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

**केले का फूल:** बनाया ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

**कंदाल:** कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटेन फ्री होता है। \*

**ताड़ासन:** इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें। इससे खून का बहाव तेज होता है और अकड़न दूर होती है। जिन्हें हार्निया की शिकायत हो, वे इस आसन को न करें।

**कपालभाति प्राणायाम:** किसी भी आसन में बैठ जाएं। अपनी आंखों को बंद कर लें और चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब दाएं नाक के छिद्र को दाएं अंगूठे से बंद कर बाएं नाक से सामान्य सांस अंदर लेकर उसी नाक से हल्के झटके के साथ सांस को बाहर निकालें। यह अभ्यास बीस बार कीजिए। फिर यही अभ्यास बाएं नाक के छिद्र से भी करें। फिर अंत में यह क्रिया दोनों नाकों से करें।

**ध्यान:** किसी आरामदायक आसन में बैठ जाएं और अपने सिर और गले को सीधा कर लें। अपने हाथों को घुटने पर रख लें। आंखों को ढीला कर और चेहरे को हल्का बनाकर ढीला छोड़ दें। अब अपने सांस पर मन को एकाग्र करने का प्रयास करें। इसे दस से पंद्रह मिनट प्रतिदिन करने का अभ्यास करें।

यहां बताए गए आसनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। \* (योग आचार्य (डॉ.) कौशल कुमार से बातचीत पर आधारित)

### अवैयर्नस

#### रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह वास्तव में सही नहीं है।

**हो सकता है नुकसान:** कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाओं में न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए आंख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी को दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

**गंभीर रोगों का उपचार:** कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसे परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है।

जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले गी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

## हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान



जरूरत होती है। टाइफाइड, टीबी के गंभीर इन्फेक्शन का भी इलाज अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक से ही करवाना चाहिए। हर्बल दवाओं पर जरूरत से ज्यादा विश्वास करना सही नहीं होता और न ही पूरी तरह अविश्वास करना। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, पाचन, गैस जैसी बीमारियों की रोकथाम विशेषज्ञ की सलाह पर हर्बल दवाओं से की जा सकती है लेकिन यह भी रोगी की कंडीशन पर निर्भर करता है।

**जीवनशैली सुधारने, पाचन बेहतर करने, नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, इम्यूनिटी बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।**

**बिना सलाह न करें सेवन:** हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाओं के सेवन में भी वैज्ञानिक निगरानी, उनकी शुद्धता और डॉक्टर की बताई डोज पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी होता है। यह नहीं हो सकता कि किसी जड़ी-बूटी को आप यह मानकर मनमाने ढंग से खा लें कि इसका कोई नुकसान तो ही होना है।

**क्योंकि यह केमिकल नहीं है।** ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

**बरतें ये सावधानियां:** कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय सावधानियां बरतना जरूरी है।

▶ बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।

▶ प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।

▶ एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

▶ ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।

▶ हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। \*

### योगोपचार

#### संध्या राजी

हालांकि कुछ राश्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही रहें, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

**सूर्य नमस्कार:** सूर्य नमस्कार कई आंसों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है

और हमारी मांसपेशियों का तनाव भी दूर होता है। इसलिए ठंड से बचने के लिए इस योगासन को जरूर करना चाहिए। इसे करने से सभी अंगों का एक्सरसाइज हो जाती है। लेकिन एक बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी क्षमता के अनुसार ही धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं।

**भुजंगासन:** यह आसन पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आपके फेफड़े को खोलता है। इसे करने से कमर दर्द में राहत



मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

**हलासन:** यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीट, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।

**मिलती है।** यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

**हलासन:** यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीट, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।

**खबर संक्षेप**

**बिजली पेंशनर्स की मासिक बैठक 6 को**

भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय मासिक बैठक 6 फरवरी को प्रातः 10 बजे जिला प्रधान बालमुकुंद बाणोड़ा की अध्यक्षता में होगी। एसोसिएशन के जिला महासचिव आरके चावला ने बताया कि बैठक में भाग लेने वाले सभी बिजली पेंशनर्स जिन्हें ब्लॉक 2024-27 की एलटीसी नहीं ली है और वे 70 साल से अधिक हो चुके हैं, वे अपना एलटीसी फार्म भ्रवा सकते हैं, जिनकी पेंशन नहीं आई है। उन्होंने कहा कि वे अपना एल-सर्टिफिकेट दे तथा जिसके अन्य कार्य बकाया हैं वे अपने कार्य लिखकर लेकर आएंगे।

**सेक्टर 13 में आज बिजली सप्लाई 10 बजे से रहेगी बंद**

भिवानी। सेक्टर 13 फीडर पर पांच फरवरी गुरुवार को आरडीएसएस स्कीम के चलते 11 केवी लाइन के तार बदलने का कार्य किया जाना है, जिसके चलते सेक्टर 13 फीडर के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र की बिजली सप्लाई सुबह 10 बजे से शाम छह बजे तक बंद रहेगी। जेई पवन कुमार ने बताया कि पांच फरवरी गुरुवार को सेक्टर 13 फीडर पर आरडीएसएस स्कीम के चलते 11 केवी लाइन के तार बदलने का कार्य किया जाना है। तार बदलने के कार्य के चलते सेक्टर 13 फीडर के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र की बिजली सप्लाई सुबह 10 बजे से शाम छह बजे तक बंद रहेगी। बिजली निगम ने सभी से समय रहते अपने कार्य को पूर्ण करने और निगम के कार्य में सहयोग करने की अपील की है, ताकि कोई अव्यवस्था न बने।

**मुख्यमंत्री कप के लिए 5 को खेलों के ट्रायल**

बाढ़ड़ा। खेल विभाग हरियाणा द्वारा वर्ष 2025-26 में राज्य स्तरीय मुख्यमंत्री कप का आयोजन सौनिपत्र श्रेणी (पुरुष एवं महिला) में करवाने का निर्णय लिया गया है। इस प्रतियोगिता में जिला चरखी दादरी से भाग लेने वाले खिलाड़ियों का चयन ट्रायल के माध्यम से 5 फरवरी को किया जाएगा। यह जानकारी कोच संदीप कादवान ने दी उन्होंने बताया कि इच्छुक खिलाड़ी ट्रायल के दिन अपने साथ कम प्रतिभाशाली खिलाड़ियों से अधिक से अधिक संख्या में ट्रायल में भाग लेने की अपील की है।

**जेई पंकज के जन्मदिन पर शहर में रोपे 32 पौधे**

भिवानी। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक सराहनीय पहल करते हुए ज्योतिषाचार्य संजय शास्त्री ने सिंचाई विभाग में बतौर कनिष्ठ अभियंता तैनात पंकज के 32वें जन्मदिन पर स्थानीय दिनोद गेट स्थित सेंट मूलचंद झील सहित शहर में विभिन्न स्थानों पर 32 पौधों का रोपण किया गया। इस मौके पर ज्योतिषाचार्य संजय शास्त्री ने कहा कि जन्मदिन को केवल केक काटने और जर्जन मनाने तक सीमित नहीं रखना चाहिए, बल्कि इसे प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी निभाने के लिए उपयोग करना चाहिए। जेई पंकज ने कहा कि पर्यावरण को स्वच्छ बनाने में प्रत्येक जन का सहयोग जरूरी है। उन्होंने कहा कि वे भविष्य में किसी भी अवसर पर पौधारोपण करेंगे, ताकि पर्यावरण को स्वच्छ बना सके।

**5 किंवदंतल गुड़ दान कर मनाया केंद्रीय मंत्री का जन्मदिन**

तोशाम। केंद्रीय राज्य मंत्री कृष्ण पाल गुर्जर का जन्मोत्सव धार्मिक, सामाजिक व राष्ट्र को समर्पित भावना से ओतप्रोत रहा। उक्त शब्द भारतीय जनता पार्टी हरियाणा प्रदेश के प्रचार साहित्य निर्माण विभाग के सह प्रमुख जयसिंह शर्मा ने कहे। केंद्रीय राज्य मंत्री कृष्ण पाल गुर्जर का जन्मदिन जयसिंह शर्मा ने बुशान बाबा बीरबल नाथ मंदिर में स्थित बाबा नीमीनाथ गुरुशाला में 5 किंवदंतल गुड़ दान कर जन्मदिन बनाया। जयसिंह शर्मा ने बताया कि केंद्रीय राज्य मंत्री कृष्ण पाल गुर्जर का 4 फरवरी 1957 को जन्म हुआ। उन्होंने बताया कि कृष्ण पाल गुर्जर जो हरियाणा के फरीदाबाद से भाजपा सांसद हैं, मोदी सरकार (3.0) में तीसरी बार केंद्रीय राज्य मंत्री (सहकारिता) बने हैं।

**4 लाख 44 हजार लोगों ने सूर्यनमस्कार के लिए करवाया पंजीकरण सूर्य नमस्कार योग नहीं, सेहतमंद जीवन जीने का आसान तरीका : वैद**

■ 30 दिन तक लगातार सूर्य नमस्कार करने से शरीर, मन और आत्मा को मिलती है नई ऊर्जा

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

वर्तमान में तेजी से बदलती लाइफस्टाइल में इंसान तनाव से भी परेशान रहता है। ऐसे में अपने दिन की शुरुआत योग से करें। सूर्यनमस्कार सिर्फ एक योग अभ्यास नहीं, बल्कि सेहतमंद जीवन की ओर बढ़ने का एक सरल तरीका है। यह बात चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजय वैद ने सूर्यनमस्कार कार्यक्रमों में कहा। डॉ. वैद ने कहा कि अगर आप लगातार 30 दिनों तक सूर्य नमस्कार करते हैं, तो यह आपके शरीर, मन और आत्मा को एक नई ऊर्जा से भर देता है। हर रोज सूर्य नमस्कार करने से वजन तो घटता है, लेकिन इससे योग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है। डॉ. वैद ने बताया कि जिला में 4 लाख 44 हजार लोगों ने सूर्यनमस्कार के लिए करवाया पंजीकरण करवाया है, जबकि जिले को एक लाख का लक्ष्य मिला था।



भिवानी। आयोजित शिविर में योग करते हुए।

**योग से शरीर में आता है लचीलापन**

उन्होंने बताया कि सूर्य नमस्कार में कुल 12 आसन हैं, जिन्हें करने से शरीर लचीलापन और ताकतवर बनता है। इसे करने से मानसिक एकाग्रता भी बढ़ती है। महिलाओं के लिए सूर्य नमस्कार काफी बेहतर होता है। यह हार्मोन को बैलेंस करता है। मासिक धर्म की अनियमितताएँ हों या फिर पीरियड्स के दौरान दर्द, अगर आप हर रोज सूर्य नमस्कार करती हैं, तो आपको काफी लाभ मिलेगा। उन्होंने बताया कि हरियाणा योग आयोग एवं जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वाधान में आयुष विभाग द्वारा 12 जनवरी से 12 फरवरी तक सूर्यनमस्कार अभियान के तहत सूर्यनमस्कार कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। आयुष विभाग के सभी योग सहायक आमजन, विद्यार्थियों एवं सरकारी अधिकारियों तथा कर्मचारियों के लिए सूर्यनमस्कार कार्यक्रमों का आयोजन कर रहे हैं ताकि इस योग का लाभ सभी तक पहुंच सके।

**योग सहायकों ने करवाया सूर्यनमस्कार**

आयुष योग सहायक कविता ने भिवानी, किताब सिंह धनाना में, गजानंद ने दुर्जनपुर में, नीलम ने छपार रांगडान में, रेखा राणा ने ओबरा में, मनीषा ने वैद्य इंटरनेशनल स्कूल मिवानी में, सीमा ने जेनवास में, नरेंद्र मंजीत एवं प्रेमिनी ने धारु में, पुष्पा ने गुरेश में, नवीन ने खडकडी सोहन में, सीमा एवं सुमित्रा ने बलियाली में, नरेश ने वीरन में, राजेश एवं सुखबीर ने राजगढ़ में, पूनम देवी ने छुप्पा खुर्दा में, नवीन एवं अनिल ने घुसकली में, पिकी ने कैठ में और पुष्पा सिक्की ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया।

**छात्रों ने योग को जीवन में जोड़ने की ली शपथ**

भिवानी। आयुष विभाग और हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वाधान में जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉक्टर रश्मि शर्मा, जिला योग कोऑर्डिनेटर डॉ. संजय वैद्य, योग स्पेशलिस्ट डॉ. निशा के मार्गदर्शन में राजकीय माध्यमिक विद्यालय तिगड़ाना में बुधवार को सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया। आयोजन में आयुष योग सहायक कविता ने पहले सूक्ष्म व्यायाम फिर सूर्य नमस्कार के राउंड करवाए। कविता ने बताया कि कार्यक्रम 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से 12 फरवरी महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती तक एक माह के लिए मनाया जाएगा, जिसमें आयुष योग सहायक कविता ने बताया कि अभियान का मुख्य उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों को सूर्य नमस्कार के अद्भुत गुण से अवगत करवाना है।

**लभार्थियों को सीधी मिल रही धनराशि : एसडीएम**

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

एसडीएम प्रदीप अहलावत ने बताया कि आपकी बेटी हमारी बेटी अनुदान योजना का 21000 रुपये की धनराशि का सीधा लाभ लभार्थियों को मिल रहा है। उन्होंने बताया कि जिला में डीसी साहिल गुप्ता के दिशा-निर्देश पर महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 24 अगस्त 2015 के बाद पैदा हुई तीसरी लड़की, वहीं मूकबधिर या तीसरी लड़की 22 जनवरी 2015 तथा अनुसूचित जाति या बीपीएल परिवार में पैदा हुई पहली लड़की का सही कागजी विवरण विभाग में जमा करने उपरान्त यह अनुदान मिलता है। सभी कागजात आवेदन ऑनलाइन प्लेट फार्म प्रणाली के जरिये एक वर्ष

**आवेदन इस प्रकार करें...**

एसडीएम प्रदीप अहलावत ने बताया कि बेटी के जन्म के एक वर्ष के भीतर आंगनवाड़ी केंद्र या स्वास्थ्य केंद्र में आवेदन करना होता है। आवेदन फॉर्म भुक्त में आंगनवाड़ी/स्वास्थ्य केंद्र या महिला एवं बाल विकास विभाग की वेबसाइट से प्राप्त किया जा सकता है।

के अन्दर महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बेटी को जन्म दिन पर दिया जाता है। महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर कुसुम मलिक से मिली जानकारी के अनुसार हरियाणा सरकार को 'आपकी बेटी हमारी बेटी' योजना 24 अगस्त 2015 से प्रभावी है। यह प्रदेश में लिंगानुपात में सुधार, कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए एक अनूठी पहल है।

**कैंसर दिवस पर तेरापंथ महिला मंडल की अनूठी पहल सर्वाइकल कैंसर एवं पैप स्मीयर स्क्रीनिंग कैंप में 50 मरीजों की हुई जांच**

■ कैंसर से डरने की बजाय लड़ने के लिए सजग होने की जरूरत: सीएमओ डॉ. रघुबीर

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

विश्व कैंसर दिवस पर अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वाधान में भिवानी महिला मंडल ने बुधवार को सर्वाइकल कैंसर चेक-अप एवं पैप स्मीयर स्क्रीनिंग कैंप का आयोजन किया। सेंट किरोड्रीमल पार्क के सामने प्रेक्षा विहार भवन में शिविर लगाया, जिसका मुख्य उद्देश्य महिलाओं में कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाना और समय पर जांच के माध्यम से बना सके।



भिवानी। प्रेक्षा विहार में कार्यक्रम को संबोधित करते सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य व मंचासीन अन्य अतिथि।

जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित करना था।शिविर में बतौर मुख्यतिथि विधायक घनश्यामदास सर्राफ की धर्मपत्नी प्रेमलता सर्राफ, विशिष्ट अतिथि के तौर पर सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य व डिप्टी सीएमओ डॉ. सुमन विश्वकर्मा ने शिरकत की। इस मौके पर सुषमा जैन, मंत्री संस्कृति जैन, सुरेंद्र जैन, सारमाति जैन व अशोक जैन का योगदान रहा।

**वार्षिकोत्सव में मेधावी विद्यार्थियों पर हुई धन वर्षा आदर्श शिक्षण में 40वें सम्मान समारोह का आयोजन**

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

गांव कैरु स्थित आदर्श शिक्षण संस्थान के 40वें वार्षिक पारितोषिक वितरण एवं प्रतिभा सम्मान समारोह में मेधावी विद्यार्थियों, खिलाड़ियों एवं समाजसेवियों को लाखों रूपए की राशि के चैक देकर सम्मानित किया गया। इस समारोह के दौरान विशेष यह रहा कि बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक सभी को संस्था द्वारा भरपूर मान-सम्मान दिया गया और सुबह से शाम घंटों तक चले पूरे समारोह में अनुशासनात्मकता, समाज के प्रति सजगता, समन्वयता और प्रत्येक व्यक्ति के लिए सम्मान की झलक स्पष्ट रूप से देखने को मिली। इससे पहले समारोह में पहुंचे सभी अतिथियों का विद्यालय

**कांग्रेस पार्टी का हर कार्यकर्ता लड़ेगा मनरेगा बहाली की लड़ाई: बघेल**

हरिभूमि न्यूज ►► चरखी दादरी

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सचिव व हरियाणा कांग्रेस के सह प्रभावी एडवोकेट जितेंद्र बघेल ने ढाणी फोगट गांव में जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष सुशील धानक की अध्यक्षता में आयोजित धरने को संबोधित करते कहा कि केंद्र सरकार ने मनरेगा योजना के केवल नाम में ही बदलाव नहीं किया बल्कि सो दिन के रोजगार की गारंटी को खत्म कर दिया है। पंचायतों के अधिकार छीन लिए हैं, जिसे सयत नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी का हर कार्यकर्ता मजबूती से मनरेगा बहाली की



चरखी दादरी। मनरेगा बचाओ संग्राम अभियान के तहत धरना देते कांग्रेसी।

लड़ाई लड़ेंगे। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे के निर्देश पर कांग्रेस पार्टी मनरेगा को कमजोर नहीं करने के प्रयास का विरोध कर रही है। उन्होंने कहा कि सोनिया गांधी की पहल पर मजदूरों को मनरेगा के तहत 100

दिन के काम की गारंटी दी गई थी उन्होंने कहा कि भाजपा के जाति और धर्म की राजनीति का षड्यंत्र अब नहीं चलेगा। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी ने संसद में जो खुलासे किए हैं उससे भाजपा के तमाम नेता तिलमिला गए हैं।

**आठवीं कक्षा का छात्र लापता, शिकायत दर्ज**

लोहारू। शहर के एक निजी स्कूल से आठवीं कक्षा का छात्र गत दिवस लापता हो गया। पुलिस ने छात्र के पिता की शिकायत पर गुमशुदगी की शिकायत दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड न. 4 निवासी सोहन लाल ने बताया कि उसका बेटा अजय हमेशा की तरह घर से स्कूल के लिए निकला था। लेकिन सायं चार बजे तक जब छात्र घर नहीं पहुंचा तो परिजनों ने स्कूल से संपर्क किया। स्कूल से जवाब मिला कि छात्र आज स्कूल ही नहीं आया। देर सायं तक घर नहीं पहुंचने पर छात्र की लापता की शिकायत पुलिस थाने में दी गई।

**कर्मचारी व किसान नेता दीवान जाखड़ का निधन, विभिन्न संगठनों ने जताया शोक**

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

कर्मचारियों व किसानों के आंदोलनों में संघर्षशील रहे 83 वर्षीय मास्टर दीवान सिंह जाखड़ नहीं रहे, वे कई दिनों से अस्वस्थ चल रहे थे। जाखड़ का अंतिम संस्कार उनके गांव पुर में हुआ, जिसमें गांव, आसपास, कर्मचारी, किसान संगठनों से जुड़े लोग शामिल हुए। जाखड़ अपने पीछे पत्नी शांति देवी, बेटा डॉ. धर्मबीर जाखड़ व लाजपत जाखड़ तथा बेटे शोला को छोड़कर गए। उनके निधन पर विभिन्न संगठनों के नेता मास्टर शेरसिंह, मार्क्स कम्यूनिस्ट पार्टी के जिला

सचिव कामरेड ओमप्रकाश, किसान सभा जिला प्रधान रामफल देशवाल, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान सुमेरसिंह आर्य, संजय गोरीपुर, अनूप सिवाव, राजेश लांबा, सत्यवीर सिवाव, ललित बासिया, रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान नरेश शर्मा, जिला सचिव राजबीर कादियान, पूर्व अध्यापक संघ के नेता रामकुमार दिल्ली, बिजली कर्मचारी नेता अशोक गौतम व मंगल सिंह दलाल ने उनके पैतृक गांव पुर में पहुंचकर जाखड़ को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा शोक संतप्त परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की।



तोशाम। आयोजित कार्यक्रम में चैक देकर सम्मानित करते हुए।

संचालक विकास बंगालिया तथा दीपक बंगालिया ने माल्यार्पण के साथ भव्य स्वागत किया। उल्लेखनीय है कि मंगलवार को आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पर आदर्श कॉन्वेंट सौनिपत्र सेकेंडरी स्कूल के संयुक्त तत्वाधान में वार्षिक पारितोषिक

वितरण एवं प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें मेधावी विद्यार्थियों, खिलाड़ियों, भूतपूर्व सैनिकों, उभराराज महिला एवं पुरुषों, वरिष्ठ नागरिकों, समाजसेवियों, सफाई कर्मियों, अनाथ बच्चों और नारी शक्ति को सम्मानित किया गया।

**विद्यार्थी कल का मविष्य**

समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सीबीएलएच भिवानी की कुलपति दीपति धर्मगोपी तथा अध्यक्षता के रूप में भिवानी के डीपीसी शिवकुमार तंवर ने शिरकत की। समारोह के दौरान सर्वप्रथम मुख्य अतिथि दीपति धर्मगोपी, अध्यक्ष शिव कुमार तंवर डीपीसी ने प्राइवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा के प्रधान रामअवतार शर्मा व आदर्श इंस्टिट्यूट के चेयरमैन आर के बंगालिया के साथ दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। मुख्य अतिथि दीपति धर्मगोपी ने मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए कहा कि आज के विद्यार्थी कल के मविष्य हैं। उनकी शिक्षा और विकास में ही देश का मविष्य छिपा है। मेधावी विद्यार्थियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई देती हूँ।

**दिल्ली वर्ल्ड स्कूल में प्रेमचंद के 76वें जन्मदिन पर किया सुंदरकांड पाठ**

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल, भिवानी के प्रांगण में प्राचार्या डॉक्टर निर्मला नीतू के अध्यक्षता में विद्यालय के संस्थापक प्रेमचंद गुप्ता के 76 वें जन्मदिन पर 'सृजन -2' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सुंदरकांड का आयोजन किया गया। गोपाल कृष्ण शर्मा व उनकी मंडली द्वारा सुंदरकांड का सुमधुर गायन किया गया। इस कार्यक्रम में विजयकिशन अग्रवाल ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस कार्यक्रम में दिल्ली वंडर वर्ल्ड की प्राचार्या ज्योति वधवा भी मौजूद रही। कार्यक्रम का प्रारंभ मां सरस्वती के



भिवानी। जन्मदिन पर रामायण के सुंदरकांड का पाठ करते हुए।

समक्ष दीप प्रज्वलन से हुआ। इस कार्यक्रम में पदवी कक्षा व दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों द्वारा बहुत ही सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया गया। कक्षा नौवीं की छात्राओं - अनिकाराव, अर्पिता, काशी, वंशिका परमार, सरेण्यु द्वारा 'दुर्गा स्तोत्र' प्रस्तुत किया गया। कक्षा सातवीं की छात्रा एंजेल

ने हनुमान की स्तुति मंत्रों का जाप किया। दिल्ली वंडर वर्ल्ड के छात्र-छात्राओं ने देवी स्तुति, शंकर आराधना, सरस्वती वंदना व शिव तांडव की प्रस्तुति ने कार्यक्रम की शोभा को चार लगा दिए। यूकेजी कक्षा के बच्चों द्वारा 'हेप्पी बर्थडे टू यू' गीत प्रस्तुत किया।

**12 की हड़ताल को लेकर जनसंपर्क अभियान तेज**

■ सरकार प्रदत्त रूप से मौलिक अधिकारों का कर रही हनन

हरिभूमि न्यूज ►► बाढ़ड़ा

12 फरवरी की राठव्यापी हड़ताल को सफल बनाने के उद्देश्य से सर्व कर्मचारी संघ द्वारा क्षेत्र के विभिन्न गांवों में जनसंपर्क अभियान चलाया गया। इस दौरान सर्व पदाधिकारियों ने काकडोली, उमरवास, लाड, भांडवा, खोरडा सहित आसपास के गांवों का दौरा कर कर्मचारियों से मुलाकात की और हड़ताल में बंद-चडकर भाग लेने का आह्वान किया। जनसंपर्क के दौरान सर्व कर्मचारी संघ बाढ़ड़ा के प्रधान प्रवेंदर, भांडवा

जितेंद्र, अनिल तथा पूर्व राज्य कोषाध्यक्ष मास्टर सुदर्शन सहित अन्य पदाधिकारियों ने कर्मचारियों को संबोधित किया। वक्ताओं ने कहा कि कर्मचारियों की जायज मांगों को लेकर यह हड़ताल आवश्यक है और सभी कर्मचारियों को एकजुट होकर इसमें भाग लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान केन्द्र व राज्य सरकार की कर्मचारी व मजदूर विरोधी नीतियों सरकार संवैधानिक रूप से प्रदत्त मौलिक अधिकारों का सीधा हनन कर रही है। जिससे देश भर के लाखों कर्मचारियों व मजदूर वर्ग में काफी विरोध की भावना पनप रही है।

**रोडवेज का निजीकरण सस्ती परिवहन सुविधा छीनने का षडयंत्र : नरेंद्र रोडवेज कर्मियों ने भरी हुंकार, 12 को चक्का जाम का ऐलान**

हरियाणा रोडवेज के थमगे पहिए

हरिभूमि न्यूज ►► चरखी दादरी

हरियाणा राज्य परिवहन के कर्मचारियों ने सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। बुधवार को दादरी रोडवेज डिपो की कमशाला प्रांगण में रोडवेज कर्मचारियों की एक बैठक हुई, जिसमें प्रदेश भर के दिग्गज यूनियन नेताओं ने शिरकत की। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 12 फरवरी को होने वाली राष्ट्रीयपी हड़ताल में हरियाणा रोडवेज का चक्का



चरखी दादरी। रोडवेज कर्मचारियों को संबोधित करते वक्ता

पूरी तरह जाम रहेगा। बैठक की अध्यक्षता कर रहे हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन के राज्य प्रधान नरेंद्र

दिनोद ने कहा कि सरकार जानबूझकर रोडवेज को खत्म कर निजी ऑपरेटों को फायदा कर रही है।

**सरकार किलोमीटर स्कीम पर लगाए रोक**

रोडवेज का निजीकरण करके ना केवल कर्मचारियों के मविष्य को अंधकार में डाल रही है, बल्कि आम जनता से सस्ती परिवहन सेवा भी छीनना चाहती है। बार-बार अधिकारियों के साथ बैठकों में मांगों पर सहमति बनती है, लेकिन उसे लागू नहीं किया जाता। यह सरकार की वायदा खिलाफी है। अब बातचीत का समय निकल चुका है, अब चक्का जाम होगा। उन्होंने कहा कि रोडवेज कर्मचारियों की मांगों में पुरानी पेंशन योजना बहाली, किलोमीटर स्कीम और निजीकरण की नीतियों पर तत्काल रोक, रोडवेज बेड़े में 10 हजार नई सरकारी बसों की शामिल करना, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना और खाली पड़े पदों पर स्थायी भर्ती, चालकों, परिचालकों और लिपिकों के वेतनमान में विसंगतियों को दूर करना आदि है। बैठक में प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य जयकुमार दहिया और पवन शर्मा ने भी कर्मचारियों को संबोधित किया। यूनियन नेताओं ने आह्वान किया कि 12 फरवरी की हड़ताल को ऐतिहासिक बनाने के लिए हर डिपो और सब-डिपो पर गेट मीटिंग आयोजित की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार ने उनकी जाजब मांगों को नहीं माना तो 12 फरवरी के बाद आंदोलन और भी उग्र होगा।

**खबर संक्षेप**

**विद्यालय में छात्रों को सूर्य नमस्कार सिखाया**

भिवानी। योग शिक्षक राजेश दुल ने 12 जनवरी से 12 फरवरी तक चलने वाले सूर्य नमस्कार अभियान के तहत विकास उच्च विद्यालय, राजगढ़ (भिवानी) में बच्चों को प्राथमिक स्तर पर सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियों को करना सिखाया। उन्होंने बच्चों को बताया कि हम स्वस्थ रहने के लिए यह आसन रोजाना करना चाहिए। यह तन और मन के आचार-विचार को ठीक रखता है। यह मन को एकाग्र रखता है। विद्यार्थी जीवन में तो इसका बहुत महत्व है। इसको नियमित रूप से करने वाले व्यक्ति 100 वर्षों तक जीवित रहते हैं।

**मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना बहुत मददगार**

चरखी दादरी। हरियाणा सरकार द्वारा आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लोगों की सहायता के लिए अनेक योजनाएं चलाई जा रही हैं। इनमें समाज के सभी वर्गों की बेटियों और दिव्यांगजन की शादी में आर्थिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना भी एक है। पात्र एवं जरूरतमंद व्यक्ति शादी पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने बताया कि मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना समाज में समानता और सशक्तिकरण का प्रतीक है।

**छात्राओं व स्टाफ को जल संरक्षण की दिलाई शपथ बतानीखेड़ा।**

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा खंड के अंतर्गत आने वाले गांव लोहारी जाटू के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जल संरक्षण के अंतर्गत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम प्राचार्या पुष्पा जोशी की अध्यक्षता में किया गया जिसमें कृषि एवं किसान कल्याण विभाग से एएससीओ डॉ. अनुराग सांगवान ने पहुंचकर जल संरक्षण के बारे में अपने विचार प्रकट किए। उन्होंने विद्यार्थियों एवं स्टाफ को कृषि संबंधित अनेकों सरकारी योजनाओं की जानकारी दी जिससे पानी की बचत होती है। उन्होंने सभी को जल संरक्षण की शपथ दिलाई।

**लक्ष्य की प्राप्ति के लिए शिक्षित होना जरूरी**

भिवानी। हरियाणा केसरी स्वतंत्रता सेनानी पंडित नेकीराम शर्मा स्मृति ट्रस्ट के सदस्यों ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गांव खरककला में प्राचार्या डा. रीमा परमार व राजकीय वमा विद्यालय खरक की प्राचार्या उर्मिला वर्मा की अध्यक्षता में सम्मान समारोह का आयोजन किया। समारोह में ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं महान स्वतंत्रता सेनानी पंडित नेकीराम शर्मा के प्रपौत्र परम शर्मा ने कक्षा 10वीं में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं व छात्रों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

**सैनी कल्याण परिषद ने किया सम्मानित**

भिवानी। समाजसेवा के प्रति अटूट समर्पण और तीन दशकों के निरंतर सेवाभाव को देखते हुए सैनी कल्याण परिषद ने प्रमुख समाजसेवी डॉ. जगमोहन सैनी का 75वां जन्मदिन बड़े ही हार्दिकतापूर्वक और धार्मिक अनुष्ठान के साथ मनाया। बुधवार को कृष्णा कॉलोनी पार्क में कार्यक्रम में समाज के प्रबुद्धजनों ने शिरकत की। आध्यात्मिक आयोजन में उपस्थित श्रद्धालुओं ने भजनों का आनंद लिया और डॉ. जगमोहन सैनी के उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की मंगल कामना की।

**ऑनलाइन धोखाधड़ी के प्रति सतर्क रहना जरूरी**

चरखी दादरी। डीसी मुनीश नागपाल ने कहा आधुनिक तकनीक के चलने में साइबर अपराधों से बचाव के लिए सतर्क रहना जरूरी है। किसी भी तरह की ऑनलाइन धोखाधड़ी या साइबर फ्राड को घटाना होने पर तुरंत 1930 हेल्पलाइन पर सूचना दें, क्योंकि साइबर धोखाधड़ी के मामलों में जितना जल्दी सूचना पुलिस व अन्य संबंधित एजेंसियों तक पहुंचती है, तभी साइबर अपराध को रोकने की संभावना ज्यादा जल्दी होती है। साइबर अपराध की शिकायत करने के लिए केंद्र सरकार द्वारा वेबसाइट और 1930 साइबर हेल्पलाइन उपलब्ध करवाई गई है।

**दादरी में खिलाड़ियों ने मनाया ऐतिहासिक जीत का जश्न**

**थाईलैंड मास्टर्स में देविका सिहाग ने लहराया परचम**

**स्टेडियम के खिलाड़ियों ने मिठाई बांटकर किया खुशी का इजहार**

हरिभूमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

शहर के हीरा इंडोर स्टेडियम में बैडमिंटन एकेडमी में उभरती बैडमिंटन स्टार देविका सिहाग की ऐतिहासिक जीत का जश्न मनाया गया। थाईलैंड मास्टर्स में विजेता बनकर देश और प्रदेश का नाम रोशन करने पर स्टेडियम में अभ्यास करने वाले खिलाड़ियों ने मिठाइयां बांटकर खुशी का इजहार किया।

बैडमिंटन एसोसिएशन के महासचिव लोकेश गुप्ता ने बताया कि भारत की 20 वर्षीय शटलर देविका सिहाग ने बैंकॉक में खेले गए थाईलैंड मास्टर्स के फाइनल मुकाबले में मलेशिया की गो जिन वें को हराकर अपने करियर का पहला बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर सुपर 300 खिताब जीता है। देविका ने पहले गेम में 21-8 के बड़े अंतर से बढ़त बनाई। दूसरे गेम में 6-3 की बढ़त के दौरान मलेशियाई खिलाड़ी के चोटिल होकर रिटायर



चरखी दादरी। देविका की जीत का जश्न मनाते खिलाड़ी।

फोटो : हरिभूमि

इससे क्षेत्र के युवाओं को आगे बढ़ने की नई दिशा मिलेगी : लोकेश गुप्ता

किया है। क्वार्टर फाइनल में उन्होंने टूर्नामेंट की नंबर-1 सीड सुपनिदा को हराकर बड़ा उलटफेर किया। इस उपलब्धि के साथ देविका सुपर 300 खिताब जीतने वाली भारत की तीसरी महिला खिलाड़ी बन गई हैं, उनसे पहले यह गौरव पीवी सिंधु और साइना नेहवाल को मिला था। अपनी जीत के बाद देविका ने कहा कि यह उनका

पहला सुपर 300 खिताब है और वह बेहद खुश है। उन्होंने पूरे टूर्नामेंट से काफी कुछ सीखा और हर मैच में अपना शत-प्रतिशत देने की कोशिश की है। महासचिव लोकेश गुप्ता ने कहा कि हरियाणा की होनहार खिलाड़ी का यह प्रदर्शन सभी के लिए प्रेरणास्रोत है और इससे क्षेत्र के युवाओं को आगे बढ़ने की नई दिशा मिलेगी।

**भाकियू ने एसडीएम बाढ़ा को सौंपा ज्ञापन**

■ भाकियू पदाधिकारियों ने बुढ़ापा पेंशन कटौती करने का विरोध किया तेज

हरिभूमि न्यूज़ ►► बाढ़ा

भारतीय किसान यूनियन जिला चरखी दादरी ने ग्रामीण क्षेत्र में बुढ़ापा पेंशन कटौत जाने के फैसले को गलत बताते हुए एसडीएम बाढ़ा के माध्यम से मुख्यमंत्री हरियाणा को ज्ञापन भेजा है। भाकियू ने मांग की है कि जिन बुजुर्गों की बुढ़ापा पेंशन कटौती गई है, उसे तुरंत प्रभाव से बहाल किया जाए वरना जिले के सभी पीड़ितों को साथ लेकर विधायक आवासों



बाढ़ा। एसडीएम आशीष सांगवान को ज्ञापन देते भाकियू पदाधिकारी।

पर महापड़ाव डाला जाएगा। उपमंडल भवन परिसर में वृद्धावस्था पेंशन पीड़ितों को संबोधित करते हुए भाकियू के जिला अध्यक्ष हरपाल भांडवा ने कहा कि वर्ष 1987 से लेकर अब तक किसी भी मुख्यमंत्री ने बुढ़ापा पेंशन नहीं कटी, क्योंकि यह पेंशन नहीं बल्कि बुजुर्गों के स मान की राशि है। इसका आमदनी से

आय या अन्य किसी शर्त का कोई लेना-देना नहीं है। इसके बावजूद वर्तमान में हजारों बुजुर्गों की पेंशन कट दिया जाना निंदनीय और अमानवीय कदम है। यूनियन नेताओं ने आरोप लगाया कि पेंशन कटौती से गरीब, असहाय और वृद्धजन मानसिक व आर्थिक संकट में हैं।

**भूमि हीनों को प्लाट, दर्शाकर सूचि से हटाय**

उपमंडल कार्यालय पहुंचे क्षेत्र के बुजुर्गों ने बताया कि उनका वृद्धावस्था सूचि में नाम गायब होने पर उन्होंने अपने सीएससी केन्द्र व बीडीपीओ बाढ़ा पहुंच कर इसका कारणा जानना चाहा तो उनके पैरों से जमीन खिसक गई। बाढ़ा निवासी महिला मायाकौर के खाते में बिना बेटे अनाज की बिक्री दर्शाई गई वहीं बाढ़ा, बेरला, काकड़ौली, गांडवा के बुजुर्गों ने बताया कि उनके परिवार पहचान पत्र में महने वाहनों का पंजीकरण दर्शाया गया है जबकि हस्ताल पर उनके या स्वजनों के पास बाईक भी नहीं है।

**ओपन नेशनल स्कूल स्पोर्ट्स चैंपियनशिप**

**नांगल के खिलाड़ियों ने जीते पांच स्वर्ण, किया स्वागत**

शारीरिक विकास के साथ अनुशासन सिखाते हैं खेल : ग्रामीण हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी



भिवानी। गांव नांगल में खिलाड़ियों का अभिनंदन करते खेल प्रेमी।

राजस्थान की गुलाबी नगरी जयपुर में आयोजित 15वीं ओपन नेशनल स्कूल स्पोर्ट्स चैंपियनशिप एक व दो फरवरी को संपन्न हुई, जिसमें खेल नगरी भिवानी जिले के गांव नांगल के खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। प्रतियोगिता में गांव के पांच होनहार खिलाड़ियों ने अलग-अलग आयु वर्गों में प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक झटके और क्षेत्र का नाम रोशन किया। विजेता खिलाड़ियों के गांव नांगल पहुंचने पर ग्रामीणों में भारी उत्साह देखने को मिला। ग्रामीणों ने ढोल-गाड़ा और फूल-मालाओं के साथ लाडलों का भव्य स्वागत किया। जीत के जश्न में पूरे गांव ने मिलकर खिलाड़ियों को हौंसला अफजाई की। श्रीरयाम दीवाना मंडल नांगल के अध्यक्ष सत्यवान सिंह ने बताया कि 15वीं

ओपन नेशनल स्कूल स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में 14 से कम आयुवर्ग में ईशा ने 200 मीटर दौड़ में स्वर्ण, 12 से कम आयुवर्ग में स्नेहा ने 100 मीटर दौड़ में स्वर्ण, 17 से कम आयुवर्ग में प्रियंसे ने लंबी कूद में स्वर्ण, 10 से कम आयुवर्ग में पुनीत दुहन ने 100 मीटर दौड़ में स्वर्ण, गोला फेंक में रौनक ने स्वर्ण पदक हासिल किया। खिलाड़ियों की उपलब्धि पर खुशी जताते हुए खेलप्रेमियों ने कहा कि गांव के

बच्चों ने ये साबित कर दिया है कि अगर सुविधाएं और सही मार्गदर्शन मिले, तो ग्रामीण प्रतिभाएं आसमान छू सकती हैं। उन्होंने कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास के लिए जरूरी है, बल्कि यह अनुशासन और जुझारूपन भी सिखाते हैं। पांचों स्वर्ण पदक विजेताओं ने गांव के हर युवा को प्रेरित किया है। इस अवसर पर सोनू मिश्री, कशमीर, सुरेश, राजू, जगबीर, संजय सहित अनेक खेलप्रेमी मौजूद रहे।

**खेल प्रतिभाओं को तराशने की पहल, खेल नर्सरी के लिए आवेदन आमंत्रित**

चरखी दादरी। जिला खेल अधिकारी किष्णु भगवान ने बताया कि हरियाणा सरकार के खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग ने प्रदेश में खेलों को जमीनी स्तर पर बढ़ावा देने के लिए आगामी सत्र 2026-27 के लिए खेल नर्सरियां आवंटित करने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। इसके लिए विभाग द्वारा सरकारी स्कूलों, निजी शिक्षण संस्थानों और ग्राम पंचायतों से ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक संस्थान केवल विभागीय वेबसाइट पर जाकर 15 फरवरी तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि विभाग द्वारा स्पष्ट किया गया है कि खेल नर्सरियां केवल उन्हीं खेलों के लिए खोली जाएंगी जो अंतरराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का हिस्सा हैं। इसमें ओलंपिक, पैरालिम्पिक तथा कॉमनवेल्थ खेलों में शामिल खेलों के लिए नर्सरियां खोली जाएंगी। अधिक से अधिक पात्र संस्थान इस योजना का लाभ उठाएं, ताकि ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों की खेल प्रतिभाओं को उचित प्रशिक्षण मिल सके। इस संबंध में दिशा-निर्देश और प्रारूप विभागीय वेबसाइट पर उपलब्ध है।

**कैंसर दिवस पर स्लोगन राइटिंग व नशा मुक्त पेंटिंग गतिविधि करवाई**

■ एनएसएस यूनिट ने किया एक दिवसीय कैम्प का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► बवानीखेड़ा



बवानीखेड़ा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस की यूनिट द्वारा विश्व कैंसर जागरूकता दिवस पर जागरूक कराते हुए।

बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनएसएस की यूनिट द्वारा विश्व कैंसर जागरूकता दिवस के अवसर पर एक दिवसीय जागरूकता कैम्प का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम कार्यक्रम अधिकारी नवीन कुमार के नेतृत्व में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं समाज में कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाना तथा स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना

रहा। इस अवसर पर स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता एवं नशा मुक्त पेंटिंग गतिविधि का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और कैंसर से बचाव से जुड़े संदेशों को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. कपिल यादव ने प्लास्टिक के प्रयोग पर रोक लगाने, पैकेट फूड का प्रयोग कम करने तथा धूम्रपान एवं शराब के सेवन से दूर रहने पर विशेष बल दिया।

**शिविर में 100 से अधिक महिलाओं की जांच**

तोशाम। अखिल भारतीय तैरापथ महिला मण्डल के तत्वावधान में विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर बुधवार को तोशाम के जैन श्वेतांबर तैरापथ महिला मण्डल द्वारा तोशाम के मेन चौक में स्थित जैन श्वेतांबर तैरापथ भवन में महिलाओं के लिए नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें चिकित्सकों ने 100 से अधिक महिलाओं की गर्भशय (सर्वाइकल) कैंसर की जांच पूर्णतः नि:शुल्क की। इस दौरान आप हुए अतिथियों का आयोजक कमेटी ने अखिल भारतीय तैरापथ का दुपट्टा पहनाकर भव्य स्वागत किया। सदस्य मैसी जैन ने कहा कि विश्व कैंसर दिवस के मौके पर महिलाओं के हित में आरोग्यम जागरूकता की लो चलाए कैंसर को मिलकर हराए नारे के साथ नि:शुल्क पेप स्मॉकर कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट शिविर आयोजित किया गया है, जिसमें महिलाओं ने बड़-बढ़कर भाग लिया है।



तोशाम। आयोजित शिविर में उपस्थित महिलाएं।



भिवानी। जनसमर्क अभियान के तहत लोगों से बातचीत करते पूर्व सीपीएस फौजी।

**सरकार का किसान विरोधी चेहरा उजागर : फौजी**

भिवानी। पूर्व सीपीएस रामकिशन फौजी ने कहा कि सतारूट पार्टी की सरकार को किसानों के प्रति नियत सही नहीं है। आप दिन किसान विरोधी नीतियां लागू कर रही है। हालही में सरकार ने प्रस्तुत किए गए बजट में यूरिया खाद बैग का वजन घटाकर 40 किलोग्राम कर दिया,लेकिन उसकी कीमत पहले वाली ही बसूलेगी। जिससे किसानों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ लाद दिया है। इससे साबित हो गया है कि आजपा सरकार की कथनी व करनी में दिनरात का फर्क है। सतारूट पार्टी कहती कुछ और है और नियम कुछ और थाप रही है। वे आज जनसमर्क अभियान के तहत गांव पुर में लोगों से बातचीत कर रहे थे। उसके बाद उन्होंने गांव लोहारी जाटू, पुर, मंडाणा सहित कई अन्य गांवों में लोगों से मुलाकात की। आजपा सरकार द्वारा मन्बरेगा को खत्म करने की साजिश रच रही है।

**आयुष विभाग के योग सहायकों ने करवाया सूर्य नमस्कार का अभ्यास**

■ अच्छी एकाग्रता और इम्युनिटी बढ़ाने के लिए सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास करना चाहिए : डॉ. राकेश वशिष्ठ

हरिभूमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

हरियाणा योग आयोग जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सूर्य नमस्कार अभियान चलाया जा रहा है। यह अभियान स्वामी विवेकानंद जयंती 12 जनवरी से शुरू हुआ जो स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती 12 फरवरी तक चलेगा। योग सहायकों द्वारा जिला के विभिन्न स्थानों पर सूर्य नमस्कार अभ्यास करवाया गया।



चरखी दादरी। विद्यार्थियों को योग अभ्यास करवाते प्रशिक्षक।

आयुष विभाग के जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. राकेश वशिष्ठ ने बताया कि योग सहायक दिनेश और नरेंद्र सिंह ने संयुक्त रूप से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारी धारणी में सूर्य नमस्कार करवाया

गया। सूर्य नमस्कार के स्वास्थ्य लाभ बताए गए। नियमित रूप से 30 दिन तक निरंतर सूर्य नमस्कार करने से बड़ा सकारात्मक मानसिक व शारीरिक बदलाव देखने को मिलता है।

**बहाली की मांग को लेकर पटवारियों ने दिया धरना, तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन**

**पटवारियों के हड़ताल पर जाने से तहसील में आने वाले लोगों के अटके काम**

**प्रदर्शनकारियों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की**

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

विगत में छह पटवारियों के निलंबन के बाद बहाली की मांग को लेकर चौथे दिन भी पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के बैनर तले पटवारी धरने पर बैठे। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। बाद में तहसीलदार के माध्यम से सीएम को ज्ञापन भेजा। वक्ताओं ने धरने को संबोधित करते हुए कहा कि विगत



भिवानी। सचिवालय के बाहर धरने पर बैठे पटवारी।

फोटो : हरिभूमि

में सरकार ने खेतों में जलभराव से बर्बाद फसलों की तीन दिन के भीतर हकीकत जाने बिना ही इस तरह से छह पटवारियों को सस्पेंड कर दिया। जिसके विरोध में धरना जारी है। वे 30 जनवरी से आंदोलनरत हैं,अब

जलभराव की वजह से सभी खेतों में पहुंचना संभव नहीं था। जमीनी हकीकत जाने बिना ही इस तरह से छह पटवारियों को सस्पेंड कर दिया। जिसके विरोध में धरना जारी है। वे 30 जनवरी से आंदोलनरत हैं,अब

**क्या कहते हैं अधिकारी**

पटवारियों ने नायब तहसीलदार गौरव कुमार के माध्यम से सरकार को ज्ञापन भेजा। इस पर नायब तहसीलदार ने बताया कि आज पटवारियों ने एक मांगपत्र सौंपने के नाम दिया है। साथ ही इस बारे में उपायुक्त कार्यालय में भी सूचना भेजी जाएगी।

जाकर सरकार ने उनको समस्या को समझकर चार पटवारियों का निलंबन वापस ले लिया है। दो पटवारियों के निलंबन वापस ले लिए हैं। उन्होंने चेतावनी दी कि जब तक इन सभी पटवारियों के निलंबन को वापस नहीं लिया जाता, उनका आंदोलन जारी रहेगा।

**यह था मामला**

अगस्त-सितम्बर माह में प्रदेश में खूब बारिश हुई थी। जिस वजह से अनेक जगहों पर जलभराव की स्थिति बन गई थी। यहां कि कई तो ऐसे गांव थे। जिनमें दो से कई हजार एकड़ भूमि तक पानी जमा था। इस वजह से उन खेतों की विशेष गिरावटरी के आदेश दिए थे। जो पटवारी सस्पेंड किए गए थे। उन पटवारियों पर आरोप था कि उन्होंने एक ही जगह खड़े होकर जलभराव वाले खेतों की फोटो खींची थी और अपलोड कर दिया। सरकार का आरोप था कि पटवारी जलभराव वाले इलाकों में सभी खेतों में न जाकर एक जगह से ही फोटों खींचकर भेज दिया। पर उस वक्त हालात ये बने थे कि हर खेत में जाना संभव नहीं था

**चार दिनों से अटके हैं तहसीलों के कार्य**

पिछले चार दिनों से पटवारियों के धरने पर बैठे होने की वजह से तहसीलों का कार्य पूरी तरह से अटक गया है। पटवारियों के हड़ताल पर चले जाने के बाद न तो तहसीलों में कोई रजिस्ट्री हो पा रही है और न ही कोई भूमि की फर्द निकल पा रही है। इनके अलावा पटवारियों से संबंधित अन्य कार्य भी अटक गए हैं। रोजाना लोग तहसीलों में कार्य के लिए आते हैं,लेकिन पटवारी न मिलने के वजह से वे बिना कार्य करवाए ही वापस लौट रहे हैं। लोगों का कहना है कि रजिस्ट्री के लिए टोकन तो लग रहे हैं।

**मांग लंबित होने की वजह से बड़ रही परेशानी**

एसोसिएशन के सदस्य शैलेन्द्र सिंह ने बताया कि इनके अलावा मांग में सट्टर कानूनगो, ऑफिस कानूनगो व फिल्टर कानूनगो के रिक्त पदों पर पदोन्नति दी जाए, ई-गिरदावरी व अन्य ऑन लाइन कार्य के लिए उच्च श्रेणी के टेबलट उपलब्ध करवाने, बतारा एलटीसी व मंडिकल बिल और गिरदावरी सहायकों को पिछला मानदेय दिलवाने, पटवारी एवं कानूनगो की एसीपी लगवाने, एसीआर समय पर लिखवाने, समय पर वेतन दिलवाने, सभी कानूनगो को तीन इक्रीमेंट जल्द लगवाने, रोडर से पैमाने के लिए प्रशिक्षित ऑपरेटर दिलवाने, भी शामिल हैं।