

# हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 28 दिसंबर, 2023

11 वीर बाल दिवस के उपलक्ष्य में कराई गई प्रतियोगिताएं



12 संकल्प यात्रा वैन पहुंची अलखपुरा व रोहतात



## खबर संक्षेप

**डॉ. मीनाक्षी बनी भाजपा की जिला महामंत्री**  
भिवानी। भाजपा की प्रदेशाध्यक्ष सुनीता दांगी व जिला प्रभारी राजवंती काजला से विचार विमर्श कर जिलाध्यक्षा प्रिया असीजा के नेतृत्व में डॉ. मीनाक्षी ग्रेवाल को भाजपा महिला मोर्चा की जिला महामंत्री नियुक्त किया। वहीं बबीता सोनी को मोर्चा में उपाध्यक्ष मनोनीत किया। अपनी नियुक्ति पर ग्रेवाल व सोनी ने कहा कि भाजपा ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है, वे उनका बखूबी निर्वहन करेंगी और भाजपा की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य करेंगी।

## खेत में खड़ी बाइक ले उड़े चोर, दी शिकायत बवानीखेड़ा।

गांव मिलकपुर स्थित खेत में खड़ी मोटरसाइकिल चोरी होने पर मामला दर्ज किया गया है। पुलिस में दी शिकायत में अंकित यादव ने बताया कि वह सोमवार को अपने खेत में मोटरसाइकिल पर सवार होकर गया था और खेत में अपने वाहन को खड़ा किया। कुछ देर बाद देखा तो उसका मोटरसाइकिल चोरी पाया गया। पुलिस ने शिकायतकर्ता की शिकायत पर मामला दर्ज कर तलाश शुरू कर दी।

## महिला के पैर पर चढ़ाई गाड़ी, जख्मी

बहल। अस्पताल से दवाई लेने जा रही एक महिला पर अज्ञात गाड़ी चालक ने गाड़ी चढ़ा दी। इससे महिला का पैर जख्मी हो गया। घायल महिला लोहारू अस्पताल में उपचारार्थ भेजी। पुलिस ने महिला की शिकायत पर अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में महिला सुमन ने बताया कि वह रविवार को दिन में करीब 12:45 बजे अपने घर से श्योरान मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल में एलजी की दवाई लेने जा रही थी। तभी हादसे का शिकार हो गई।

## खेत से सोलर पंप चोरी मामला दर्ज

बवानीखेड़ा। गांव सुमड़ा खेड़ा के एक किसान के खेत से सोलर पंप चोरी होने का मामला दर्ज किया गया है। पुलिस में दी शिकायत में कर्ण सिंह ने बताया कि उसने अपने खेत में रोटोसोल कंपनी का 5 एचपी का सोलर पंप लगवाया हुआ है। रविवार तक यह ठीक हालत में था। सोमवार को खेत में जाकर देखा तो यह चोरी पाया गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है।



लोहारू। लोहारू में खेलकूद प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते हुए सीडीपीओ और बीडीपीओ। फोटो: हरिभूमि

## महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा खेलकूद प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज लोहारू  
एसडीएम अमित कुमार के मार्गदर्शन में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बुधवार को चौ देवीलाल स्टेडियम में ग्रामीण महिला वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। खेलों का शुभारंभ सीडीपीओ दर्शना मालवाल ने किया। सीडीपीओ ने बताया कि हर वर्ष खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है। उन्होंने बताया कि खेलकूद गतिविधियों से महिलाओं का सर्वांगीण विकास होता है। छिपी हुई प्रतिभा दिखाने का मौका होता शारीरिक और मानसिक विकास मिलता है। शरीर तंदुरुस्त रहता है। सीडीपीओ ने बताया कि जिले में आंगनवाड़ी वर्कर सुपरवाइजर तथा बाल विकास परियोजना अधिकारियों को करीब 1350 स्मार्ट फोन दिए जा रहे हैं ताकि सभी आंगनवाड़ी वर्कर व सुपरवाइजर पेपरलेस कार्य कर सकें। जिले में स्मार्ट फोन बांटने का कार्य का शुभारंभ प्रदेश के कृषि एवं पशुपालन मंत्री जेपी दलाल ने सुशासन दिवस पर कर दिया गया है। खंड शिक्षा अधिकारी विजयप्रभा ने कहा कि खेलों से शारीरिक विकास के साथ-साथ अनुशासन की भावना भी जागृत होती है। खेल से मनोरंजन भी होता है और अपने अंदर छुपी प्रतिभा को दिखाने का मौका भी मिलता है। इसलिए महिलाओं को खेलों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। 100 मीटर मटका दौड़ में बीरमती बिठन ने प्रथम, रेखा फरतीया भीमा द्वितीय और मुकेश खरकड़ी ने तीसरा स्थान हासिल किया। 300 मीटर रस में प्रथम अंकिता दमकौरा, द्वितीय रेनु बरालु, नीशा गोठड़ा तीसरे स्थान पर रही।

## दूसरे प्रदेशों में बैठकर लोग बुनते हैं साइबर ठगी का तानाबाना

हरिभूमि न्यूज वरखी दादरी

दादरी जिले ने इस साल साइबर अपराध के 19 आरोपियों को काबू किया है तथा 10 वारदातें सुलझाई हैं। इस साल साइबर फ्राइड थाने में कुल 29 मामले दर्ज किए गए थे। पुलिस ने इनमें से 10 मामले सुलझा लिए हैं तथा 19 आरोपी गिरफ्तार किए। वहीं मामले में एक नाबालिग को पुलिस अभिरक्षा में लिया। इन मामलों में पुलिस ने 22.46 लाख रुपये बरामद किए। वहीं पुलिस जांच में सामने आया है कि दूसरे प्रदेशों में बैठकर लोग फोन पर अनेक प्रकार के प्रलोभन देकर साइबर अपराध के जाल में फंसाते हैं।

# दादरी पुलिस ने साइबर अपराधियों पर कसी नकेल, दस वारदातें सुलझाई व 19 आरोपी गिरफ्तार कर लाखों रुपये किए बरामद

पुलिस अधीक्षक ने सतर्क एवं सावधान रहकर साइबर अपराध से बचने की दी सलाह

## कई लोगों को झांसे में लेकर दिया साइबर ठगी का अंजाम

पुलिस को काकड़ली हद्दी निवासी मनजीत ने क्रेडिट कार्ड लिमिट बढ़ाने के नाम पर करीब एक लाख रुपये की ठगी होने की शिकायत दी थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर 21 जुलाई को ही पानीपत के जलालपुर निवासी ललित उर्फ विककी को काबू किया था। इसके बाद मामले के दूसरे आरोपी दिल्ली के विष्णु गार्डन निवासी सागर गुप्ता व उत्तम नगर निवासी नीतिश वर्मा, मुकुल महावर व रिम्पी महावर देवी को तिलक नगर नई दिल्ली से गिरफ्तार कर 35 हजार रुपये की राशि बरामद की। वे लोग बैंक कर्मचारी बनकर लोगों को ठगते थे। गिरफ्तार में महिला भी शामिल थी। दूसरे मामले में गांव चरखी निवासी मनीष के साथ नौकरी लगवाने का झांसा देकर 63 हजार रुपये

की ठगी हुई थी। पुलिस ने इस मामले में यूपी के अलीगढ़ जिले के चखतल निवासी मोहित शर्मा और गोपाल को गिरफ्तार किया तथा उनसे सादे 26 हजार रुपये बरामद हुए। इसके बाद 28 जून को बैबीपुर निवासी दुर्गेश व अंकित शर्मा को नई दिल्ली से गिरफ्तार कर 31 हजार रुपये बरामद किए। तीसरे मामले में विद्या विहार कॉलोनी निवासी नीतू के क्रेडिट कार्ड से 81 हजार रुपये का फ्रॉड हुआ था तथा पुलिस ने 7 अप्रैल को केस दर्ज किया था। इस संबंध में पुलिस ने 17 जून को यूपी के संत कबीर नगर जिले के गांव धाय पोखर निवासी आरोपी रोहन को गिरफ्तार किया, हालांकि गिरफ्तारी के बावजूद पुलिस उससे महज तीन हजार रुपये ही बरामद कर पाई थी।

## साइबर अपराध से सतर्क रहें

पुलिस अधीक्षक नितिका गहलोत ने कहा कि सतर्क एवं सावधान रहकर साइबर अपराध का शिकार होने से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि फोन पर आने वाले किसी भी अंजाम लिंक पर क्लिक न करें। अपनी निजी व गोपनीय जानकारीयों इंटरनेट मीडिया या अन्य किसी माध्यम से किसी को न बताएं।



एसपी नितिका गहलोत।

## पुलिस ने होल्ड करवाकर 20 लाख वापस डलवाएं

शहर के वार्ड 8 निवासी नितिन ने खते में 20 लाख रुपये का फ्रॉड होने की शिकायत पुलिस को दी थी। इसके आधार पर साइबर ठगी का केस दर्ज किया गया था। पुलिस ने मामले की जांच की तो पता चला कि फ्रॉड राशि बीसीपीएल कंपनी के खाते में डाली गई। पुलिस ने तत्काल राशि को होल्ड करवाकर शिकायतकर्ता के खाते में वापस डलवा दिए।

## लोन दिलाने का झांसा दे महिला से 34 हजार हड़प

हसावास खुर्द निवासी सुदेश देवी की शिकायत पर पुलिस को ठगी का केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता ने बताया था कि लोन दिलाने का झांसा देकर उससे 34 हजार रुपये हड़पे गए थे। साइबर थाना पुलिस ने इस संबंध में बिहार के दरभंगा जिला के गांव दोधड़ा निवासी राघव को दिल्ली से गिरफ्तार किया था। आरोपी से पुलिस ने सारी राशि बरामद कर ली थी।

## प्रलोभन देकर हो रही ठगी

आदमपुर डाढ़ी निवासी ने बताया था कि साइबर अपराधी ने उसके प्रलोभन देकर उसे झांसे में लेकर 86 हजार रुपये खते में डलवा लिए। पुलिस ने इस मामले में यूपी के मथुरा जिले के सचिन, मध्य प्रदेश के मुरेना जिले के सूरज तोंमर और आगरा निवासी ताज खान को गिरफ्तार कर उनसे 25 हजार रुपये की बरामदगी की थी।

# पानी की मांग को लेकर डेढ़ दर्जन गांवों के किसानों ने किया प्रदर्शन नहर के पानी को लेकर हाहाकार, कैसे हो फसलों की सिंचाई, लाचार हुए किसान

चेतावनी: नहर में अतिरिक्त पानी नहीं मिला तो खेतों की बजाए सड़कों पर उतरेंगे किसान

हरिभूमि न्यूज भिवानी

बुधवार को नहरी पानी की कमी को लेकर किसानों का धर्य जवाब दे गया। सुंदर नहर में पूरा सप्ताह पानी छोड़े जाने की मांग को लेकर करीब डेढ़ दर्जन गांवों के किसानों ने सचिवालय के बाहर प्रदर्शन किया। सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। बाद में उपयुक्त को ज्ञापन सौंपा। इस पर उपयुक्त ने अगले दिन (गुरुवार) को किसानों की कमेटी बुलाकर सिंचाई विभाग के आला अधिकारियों से अतिरिक्त नहरी पानी को लेकर बातचीत करने का आश्वासन दिया। वहीं किसानों ने चेतावनी दी कि अगर उनको पूरा सप्ताह का पानी नहीं मिला तो वे खेतों की बजाए सड़कों पर उतरने को मजबूर होंगे। चूंकि बिना नहरी पानी के उनके खेतों में रबी की फसल सूखने लग रही है। ऐसे में उनकी फसल पूरी तरह से सट हो जाएगी। सुबह नौ बजे किसान हुड़ा पार्क के समक्ष एकत्रित होने लगे।



भिवानी। अतिरिक्त पानी की मांग को लेकर शहर में प्रदर्शन करते किसान।

फोटो: हरिभूमि

दोपहर तक अनेक गांवों के किसान हुड़ा पार्क के समक्ष पहुंच गए। वहां से किसान जुलूस की शकल में लघु सचिवालय की तरफ चले। इस दौरान किसानों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। इससे पूर्व किसानों को संबोधित करते वक्ताओं ने कहा कि क्षेत्र के किसानों की फसल की सिंचाई के लिए मुख्य भूमिका निभाने वाली सुंदर ब्रांच नहर में पानी पर्याप्त मात्रा में नहीं छोड़ा जा रहा। क्योंकि पानी की कमी के चलते उनकी फसल बर्बाद हो रही है तथा उनके परेशानियां लगातार बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में सुंदर ब्रांच नहर में एक सप्ताह पानी दिए जाने की मांग को लेकर बुधवार को 42 गांवों के किसानों ने सुंदर ब्रांच नहर किसान संघर्ष समिति के बैनर तले शहर में प्रदर्शन किया तथा उपयुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम मांगपत्र सौंपा। इस दौरान किसानों ने स्पष्ट चेतावनी दी कि आज का प्रदर्शन चेतावनी मात्र था। यदि शनिवार शाम तक नहर में पानी नहीं आया तो वे बड़े आंदोलन का

फैसला लेने पर मजबूर होंगे। किसानों की समस्या सुनने के बाद उपयुक्त ने आश्वासन दिया कि वे इस बारे में संबंधित विभाग के अधिकारियों से बात करेंगे। इस अवसर पर ग्राम स्वराज्य किसान मोर्चा के जिला अध्यक्ष जोगेंद्र तालु ने कहा कि सुंदर ब्रांच नहर में पर्याप्त मात्रा में पानी ना आने के कारण उनकी फसलें सिंचाई से वंचित हैं, जिसके कारण किसान चिंतित और नुकसान के डर में हैं। उन्होंने कहा कि एक तरफ तो भाजपा सरकार

## सिंचाई के लिए पानी नहीं मिलना नाइसाफी

इस मौके पर सरपंच सुरेश किरावड ने कहा कि अन्नदाताओं को नहरी पानी जैसी मूलभूत आवश्यकता के लिए भी सड़कों पर उतरना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि सुंदर ब्रांच नहर को एक सप्ताह पानी दिया जाना चाहिए, जबकि दो दिन ही पानी आता है। जो कि नाकाफी है, जिसके चलते किसानों के खेत खाली हैं तथा फसलें बर्बाद हो रही हैं। मांगपत्र सौंपने के लिए पहुंचे 11 स्वस्थीय प्रतिनिधिमंडल में कामरेड ओमप्रकाश सुरेश श्योरान सरपंच किरावड, जोगेंद्र तालु, राज सिंह ध्वाना, दीपक नेहरा जमालपुर, राहुल किरावड, हवा सिंह शर्मा, रामोतार बलियाली, राजबीर श्योरान, रविंदर सरपंच बोहल, ओमप्रकाश व शशी बाला गोयत, कपूर सिंह पुर, धर्मबीर सिवाड़ा, चांदीराम कुंगड, बलजीत शर्मा सहित किसान प्रदर्शन में शामिल रहे।

टेल तक पानी पहुंचाने के बड़े बड़े दावे कर वाहवाही लूटने में लगी हुई है। वहीं दूसरी तरफ किसानों को फसलों के लिए जीवनदान मानी जाने वाली सुंदर ब्रांच नहर में पर्याप्त मात्रा में पानी तक नहीं छोड़ा जा रहा, जिसके चलते खासे परेशान है तथा मजबूरन प्रदर्शन की राह अपना रहे हैं।

# जल्द मिलेगी पंजाबी समुदाय को धर्मशाला के लिए जमीन

सीएम कार्यालय से मिली हरी झंडी

हरिभूमि न्यूज भिवानी

शहर के पंजाबी समुदाय के लिए राहत भरी खबर। अब पंजाबी समुदाय सार्वजनिक कार्यों के आयोजन अपने समाज धर्मशाला में कर सकेंगे। चूंकि सीएम मनोहर लाल ने उक्त समाज की धर्मशाला के लिए भिवानी शहर में जगह देने के प्रस्ताव पर सहमति जता दी है। जगह भी तय हो चुकी है, और धर्म भी तय है कि जल्द ही समाज के लोगों को 36 सौ वर्ग (3000 मीटर) जगह उपलब्ध करवाई जाएगी। दूसरी तरफ पंजाबी समाज के लोगों ने समाज की धर्मशाला के लिए जगह दिलाए जाने में विधायक घनश्याम सराफ का श्रेय बताया। उन्होंने के प्रयासों से उनकी यह मांग पूरी हो पाई है। इसी के साथ उन्होंने नगर परिषद की हाऊस मीटिंग में प्रस्ताव पास कर जगह चिन्हित कर उपलब्ध करवाने के लिए नगर परिषद अध्यक्ष प्रतिनिधि भवानी प्रताप का धन्यवाद किया। बताते हैं कि अप्रैल माह में सीएम मनोहर लाल का जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन हुआ था। इस दौरान सीएम मनोहर लाल का भिवानी में पूर्व पंचायत समिति के चेयरमैन के आवास पर भी एक कार्यक्रम था। वहां पर विधायक घनश्याम सराफ की अगुवाई में पंजाबी समुदाय के लोगों ने सीएम मनोहर लाल को पंजाबी समाज के लिए धर्मशाला के लिए जगह उपलब्ध करवाए जाने की गुजारिश की थी। उस वक्त विधायक घनश्याम सराफ ने उक्त



विधायक घनश्याम सराफ।

## सीएम मनोहर लाल हर वर्ग का रखते हैं ख्याल

विधायक घनश्याम सराफ ने बताया कि उन्होंने पंजाबी के लोगों को साथ लेकर सीएम मनोहर लाल से धर्मशाला के लिए जगह दिलाए जाने की मांग की थी। आज वे सीएम मनोहर लाल उसी मामले को लेकर मुलाकात की तो उन्होंने पंजाबी समुदाय के लोगों की धर्मशाला के लिए जगह देने पर सहमति जता दी। फिलहाल 3600 वर्ग जगह जाएगी। जगह की तलाश का कार्य जल्द शुरू होगा।

समाज के लोगों को सीएम के समक्ष पैरवी की। बाद में यह प्रस्ताव सीएम कार्यालय में पहुंचा तो वहां पर विधायक सराफ ने सीएम मनोहर से मुलाकात करके उक्त धर्मशाला के लिए जमीन दिलाए जाने पर सीएम मनोहर लाल से सहमति दिलावा दी। इस दौरान पार्षद अशोक कामरा, विकास कठपालिया, विककी कठपालिया, मनीष गुरेजा, ज्वार मिताथलिया, आशु कामरा, संजय सेठी, केके पाहवा, हीरा लाल, सनी बत्रा व अन्य पंजाबी समुदाय के लोग उपस्थित थे। 22 दिसंबर को नगरपरिषद की हाऊस की बैठक हुई थी। बैठक में कुछ पार्षदों की तरफ से पंजाबी समुदाय की धर्मशाला के लिए जमीन दिलाए जाने का प्रस्ताव लाया गया था।

# पोजीट्रोन सिटी ओ.पी.डी.

## सुविधाएं

- ECG ● X-RAY
- लैब टेस्टो पर 20% की छूट
- दवाइयों पर 5% की छूट

(वैधता केवल सिटी. ओ.पी.डी. में)

आयुष्मान भारत, ECHS, हरियाणा सरकार एवं सभी TPA पैनल पर

स्थान- 381/16 हुड्डा कॉम्प्लैक्स, आर्य नगर पुलिस स्टेशन के सामने, रोहतक

85710 81700, 01262-663004

### मेडिसिन विभाग

## डॉ. वी.के. कत्याल

MD, FACC (US), FCSI, FICP, FIAE, FIACM  
Sr. Consultant : Medicine & Cardiology  
MEDICAL DIRECTOR

Formerly : Sr. Professor & Head, Deptt. of Medicine, PGIMS, Rohtak

समय : सोमवार से शनिवार 9 बजे से 2 बजे तक

### पेट, आंत व लीवर विभाग

## डॉ. ईशा पाहुजा

MBBS, MD Medicine (Gold Medalist) (PGIMS, Rohtak)  
DrNB Medical Gastroenterology & Hepatology  
(BLK-Max, New Delhi)

### स्त्री रोग विभाग

## डॉ. अर्चना सुनेजा

MBBS, DGO, DNB  
Consultant : OBSTETRICS & GYNAECOLOGY  
Ex. Registrar, PGIMS, Rohtak

### फ्री ओ.पी.डी.

### फ्री ओ.पी.डी.

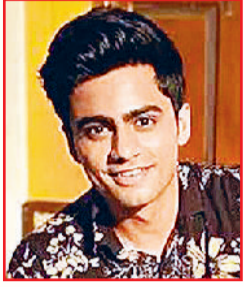
## टीवी आर्टिस्ट्स

### न्यू ईयर हेल्थ रेजॉल्यूशंस

न्यू ईयर पर रेजॉल्यूशन लेने का ट्रेंड है। टीवी के कुछ आर्टिस्ट भी न्यू ईयर पर रेजॉल्यूशन लेते हैं। हरिभूमि को तीन टीवी आर्टिस्ट बता रहे हैं अपना न्यू ईयर हेल्थ रेजॉल्यूशन।

#### नए साल में अपनी फिटनेस पर फोकस करूंगा: दर्शन गुर्जर

सोनी सब के सीरियल 'पुष्पा इंपॉसिबल' में दर्शन गुर्जर, चिराग की भूमिका निभा रहे हैं। न्यू ईयर पर वह क्या रेजॉल्यूशन लेने वाले हैं, सवाल पूछने पर कहते हैं, 'मैं सकारात्मक बदलावों के बारे में सोच रहा हूँ। इस साल मैं मुख्य रूप से अपनी फिटनेस को पटरी पर लाने पर फोकस करूंगा। मेरा बॉडी बिल्डर बनने के लिए कोई टारगेट नहीं है। मैं ऐसे काम करना चाहता हूँ, जिनसे मुझे खुशी मिले। सुबह पुशअप और पुलअप करना एक ताजगी देने वाली एक्टिविटी है। मैं नए साल से ये एक्टिविटी करूंगा। साथ ही इसी महीने से मैं अपने डाइट के प्रति अधिक एलर्ट हो गया हूँ। मुझे इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करने से बेहतर महसूस होता है, जिससे मेरे शरीर और दिमाग दोनों को पॉजिटिव एनर्जी मिलती है। मैं नए साल में भी इसे करता रहूंगा। हमें जिंदगी में काम के साथ-साथ अपनी सेहत का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है, स्वास्थ्य सही होगा तभी हम दैनिक दिनचर्या में काम करने के लिए सक्षम रहेंगे। काम और जिंदगी के बीच एक हेल्दी बैलेंस बनाए रखने के लिए मैं खुद को अपनी सीमा से बाहर ज्यादा खींचने की कोशिश नहीं करूंगा। \*



#### सुबह जल्द उठकर करूंगा सूर्य नमस्कार: आशुतोष कुलकर्णी

एंडटीवी के सीरियल 'अटल' में कृष्ण बिहारी वाजपेयी की भूमिका में आशुतोष कुलकर्णी नजर आ रहे हैं। नए साल पर वह क्या रेजॉल्यूशन लेने वाले हैं, पूछने पर आशुतोष जवाब देते हैं, 'मैं न्यू ईयर रेजॉल्यूशन लिया है कि नए साल के पहले दिन से ही अपने सेहत और मानसिक शांति के लिए सुबह सूर्योदय से एक घंटा पहले उठूंगा। उस एक घंटे में मॉडिटेशन और कुछ सिंपल से व्यायाम करूंगा। ऐसा करने से एकाग्रता बढ़ेगी, मन शांत होगा और हर परिस्थिति में मेरा मन स्थिर रहेगा। शांत मन और शरीर ना केवल मेरे शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी अच्छा रखेगा। स्वास्थ्य, मेरे लिए मूल रूप से मन, शरीर और आत्मा की एक खुशहाल स्थिति है। मैं पहले से थोड़ा-थोड़ा जिम में एक्सरसाइज करता हूँ। अब मैं जल्दी उठूंगा तो ध्यान के बाद सूर्य नमस्कार भी करूंगा। अभी मैं चार बार सूर्य नमस्कार करता हूँ, नए साल से रोजाना बार बार करूंगा। नए साल साल से इन सबकी शुरुआत करूंगा, ईमानदारी से करूंगा। इससे मेरा शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहेगा। मैं सभी को यही कहना चाहूंगा कि आज के तनाव भरे जीवन में किसी को अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। \*



#### डाइट का ध्यान रखूंगा-कमी झूट नहीं बोलूंगा: विनीत कुमार चौधरी

शोमाक टीवी पर हाल ही में शुरू हुए सीरियल 'कर्मामिचारी शनिदेव' में शनिदेव का किरदार विनीत कुमार चौधरी निभा रहे हैं। न्यू ईयर पर उन्होंने क्या रेजॉल्यूशन लिया है, पूछने पर वे बताते हैं, 'मैं हमेशा से अपने फिटनेस को लेकर बहुत ज्यादा कॉन्सस रहा हूँ। मेरा मानना है कि मुझे अपनी डाइट को सरल बनाए रखने की कोशिश करना है। साथ ही समय पर व्यायाम करना है, पुरी नींद लेना है, सही मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन करना है। अपने खाने में शकरकंद और शहद का सेवन जरूर करता हूँ। मैं इस बात का ख्याल रखता हूँ कि मिठाइयों से दूर रहूँ क्योंकि यह मुझे बहुत ज्यादा पसंद है। नए साल पर इन चीजों का ख्याल रखूंगा। साथ ही मैं झूट नहीं करूंगा और झूट नहीं बोलूंगा। वैसे भी शनिदेव का किरदार को निभाने के बाद, मेरे मुंह से झूट निकलता ही नहीं है। मुझे लगता है, नए साल पर सभी को अपने जीवन में ऐसा कोई खास प्रण जरूर लेना चाहिए, जिससे उनके जीवन में कोई बड़ा बदलाव आए। \*



## एलर्जिस

पुरे विश्व में कोहराम मचाने वाली कोरोना महामारी को लेकर अभी भी खतरा कम नहीं हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने नए जेएन.1 कोरोना वायरस स्ट्रेन को 'वेरिएंट ऑफ इंटरिस्ट' घोषित किया है। भले ही लोगों ने बड़-चढ़कर वैक्सीनेशन कराया है लेकिन समय-समय पर कोरोना वायरस के नए वेरिएंट्स के सामने आने से खतरा कम होता नजर नहीं आ रहा है। एक बार फिर से खतरे की घंटी बजी है और इसका एक और नया सब वेरिएंट जेएन.1 देश-दुनिया में लोगों को संक्रमित कर रहा है। केरल में हाल ही में इस सब वेरिएंट जेएन.1 की पुष्टि की गई है। इसलिए इसके बारे में जानना और सावधान रहना बहुत जरूरी है।

**क्या है सब वेरिएंट जेएन.1 :** कोरोना का यह नया सब वेरिएंट इतनी तेजी से फैल रहा है? इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी-डॉ. अनिमेष आर्या बताते हैं, 'सबसे पहले यह समझना बहुत जरूरी है कि आखिर यह नया सब वेरिएंट है क्या? दरअसल डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन सेंटर (सीडीसी) के मुताबिक कोरोना का यह सब वेरिएंट, ओमिक्रॉन सब वेरिएंट बीए.2.86 का ही नेक्स्ट जेनरेशन है और इसे दूसरी भाषा में

## फिर बढ़ रहा कोरोना संक्रमण सतर्क रहें-बरतें सावधानी



पिरोला भी कहा जाता है। यदि विशेषज्ञों की नजरों से समझें तो जेएन.1 और बीए.2.86 के बीच केवल एक ही अंतर है- स्पाइक प्रोटीन में बदलाव, जिस कारण इस वायरस का संक्रमण अन्य वायरस की तुलना में तेजी से फैलने में सक्षम है। इस नए सब वेरिएंट से सावधान रहने के लिए आपको बहुत ही सावधानी बरतने की आवश्यकता है।

**जेएन.1 संक्रमण के लक्षण :** कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से संक्रमित होने के लक्षणों के बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में

सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन, डॉ. नवनीत सूद बताते हैं, 'पिछले कोरोना वेरिएंट्स की ही तरह इसमें भी मिलते-जुलते लक्षण दिखाई दे रहे हैं। जैसे- लगातार बुखार आना, खांसी आना, नाक जाम हो जाना, नाक से पानी बहना, जल्द थकान, सिर दर्द, स्वाद या गंध का संसक होना, गला खराब होना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं आदि। डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन सेंटर के मुताबिक कोई खास लक्षण अलग से नजर नहीं आए हैं, जिसकी वजह से यह पता लगा पाना

मुश्किल है कि लक्षण पिछले कोरोना वेरिएंट के मुकाबले अलग हैं या नहीं, इसलिए अगर आपको ऐसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो तुरंत नजदीकी अस्पताल में अपनी जांच कराएं, मास्क लगाकर रहें और लोगों से दूरी भी बनाकर रहें।

**संक्रमण से बचाव के उपाय :** कोरोना से बचाव के उपाय के बारे में नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट- इंटरनल मेडिसिन, डॉ. पंकज वर्मा बताते हैं, कुछ विशेषज्ञों की मानें और सीडीसी के मुताबिक फिलहाल इसका कोई सबूत नहीं है कि यह नया वेरिएंट बहुत खतरनाक है। फिर भी जिस प्रकार से इसका संक्रमण वैश्विक स्तर पर तेजी से फैल रहा है, उसको देखते हुए बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है।

- ▶ यदि आपने अभी तक वैक्सीनेशन नहीं कराया है तो तुरंत वैक्सीनेशन कराएं।
- ▶ सोशल डिस्टेंसिंग बनाकर रहें, भीड़-भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।
- ▶ कोरोना के कोई लक्षण दिखें तो तुरंत अपनी जांच करवाएं। रिपोर्ट पॉजिटिव आने पर संक्रमित को अलग रहने दें और कोरोना नियमों का पालन करें।
- ▶ घर से बाहर जाते समय मास्क और हैंड सेनीटाइजर का इस्तेमाल करें।
- ▶ अपने हाथ साबुन से धोते रहें। \*

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

## औषधीय वृक्ष

पारिजात का पेड़ अत्यंत गुणकारी होता है लेकिन यह बहुतायत से नहीं उगता है। औषधीय गुणों से भरपूर पारिजात के पेड़ का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। क्षेत्रीय भाषाओं में पारिजात को हरसिंगार, कुरी, सिहार, नाइट जैसमिन, रागपुष्पी, गंगा सेवोली, पारडिक, जया पार्वती और ट्रीटी सैडनेस नामों से भी जाना जाता है। पारिजात के उपयोगी हिस्से इसके पत्ते, जड़, छाल, बीज और फूल हैं।

**सेवन के लाभ:** पारिजात के बीजों का सेवन बवासीर की बीमारी में लाभदायक है। सर्दी, जुकाम और खांसी में इसके पत्तों का सेवन हितकर है। साथ ही पेट के कीड़ों को भी नष्ट करता है। जोड़ों का दर्द, अर्थराइटिस के मरीजों के लिए भी इसका सेवन गुणकारी है। एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होने के कारण कई बीमारियों में लाभ करता है। इसके पत्ते और छाल का सेवन बुखार को तुरंत कम करता है, इसलिए मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया में बहुत लाभदायक है। मधुमेह रोगियों के लिए इसके पत्तों के काढ़े का सेवन बहुत गुणकारी है।

## औषधीय गुणों से भरपूर पारिजात



**सेवन का तरीका:** अब पारिजात के सेवन के तरीके के बारे में जान लेते हैं।

- ▶ डैंड्रफ से परेशान हैं या क्षुब्ध खान-पान, कार्य की व्यस्तता, पोषक तत्वों की कमी के कारण सिर के बाल झड़ रहे हैं। ऐसे में पारिजात के बीजों का पेस्ट सिर पर

लगाए से डैंड्रफ और सिर के बाल झड़ने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। सिर पर फूसियां होती हैं या खुजाने से बाँड़ी पर घाव हो जाता है तो भी इसके बीज का पेस्ट फायदेमंद है।

- ▶ गले की बीमारी गलशुंडी से परेशान हैं तो इसकी जड़ को चबाने से गले को आराम मिलता है।
- ▶ नाक या कान से खून आता हो तो इसकी जड़ अच्छी तरह धोकर चबाने से राहत मिलती है।
- ▶ बार-बार पेशाब आने से परेशान हैं तो इसके पत्ते, जड़ और फूल को मिलाकर काढ़ा बनाकर दो से चार चम्मच दिन में दो बार लेना फायदेमंद हो सकता है।
- ▶ शरीर में दर्द वाले स्थान पर इसके पत्तों को पीस कर गुनगुना करके दर्द वाले स्थान पर लगाने से दर्द से राहत मिलती है।
- ▶ दाद से परेशान हों तो इसके पत्तों को पीस कर रस निकाल कर दाद पर लगाएं, आराम मिलेगा।

यहां बताए गए उक्त सभी उपाय, उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य करें। \* -वैद्य हरिकृष्ण पांडेय 'हरिशा'

नया साल 2024 शुरू होने वाला है। आप जरूर चाहेंगे कि आने वाले साल में आप शारीरिक के साथ ही मानसिक रूप से भी स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक रहें। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में बदलाव से जुड़े कुछ संकल्प लेने होंगे। इन संकल्पों को लेकर अगर आप इन पर अमल करेंगे तो पूरे साल मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे।

## तन-मन रहेगा स्वस्थ नए साल पर लें ये 5 संकल्प

### डॉक्टर एडवाइस

डॉ. ज्योति कपूर  
साइकोलॉजिस्ट, नई दिल्ली

आने वाले नए साल की शुरुआत अपने जीवन में कुछ अच्छी आदतों को अपना कर करें तो इससे आपका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों ही बेहतर रहेगा। आपका मन स्वस्थ है तो आप किसी भी जिम्मेदारी को आसानी से ले सकते हैं, उसे बोझ नहीं समझेंगे और बेहतर तरीके से निभा भी सकेंगे। कहा जाता है कि मन से शरीर का संबंध बहुत गहरा होता है। मन शांत और प्रसन्नचित हो तो शरीर भी तंदुरुस्त रहता है। इसलिए अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नए साल के लिए पांच रेजॉल्यूशन यानी संकल्प लें।

### सोच को रखेंगे सकारात्मक

यदि आप किसी भी परिस्थिति में अपनी सोच को सकारात्मक रखते हैं तो इससे आप अपनी समस्या का निदान ही नहीं करते हैं, बल्कि उस समस्या का प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर भी नहीं पड़ता है। आप उस परेशानी में उलझने से सदा के लिए बच जाते हैं। कई बार हम दूसरे से अपनी तुलना करने लगते हैं, जो हमारी सेहत के लिए भी ठीक नहीं होता है। यह जरूरी नहीं है कि जो चीज हमारे पास है, वह दूसरे के पास भी हो। दूसरे के अगर पास वो चीज नहीं है तो इससे हमारे अंदर अहंकार पैदा होता है। यदि अपने पास वो चीज नहीं है तो दूसरे को देखकर ईर्ष्या होने लगती है। ये दोनों ही आदतें हमारी मानसिक शांति और सुकून को छीन लेती हैं। इससे बचने के लिए यह जरूरी है कि इस नए साल में हम अपनी सोच को हर दृष्टा में सकारात्मक रखने का संकल्प लें।

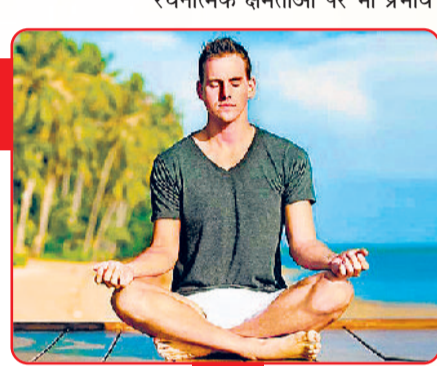
### हॉबी को देंगे समय

हर व्यक्ति की कोई ना कोई हॉबी जरूर होती है। डांसिंग, सिंगिंग, रीडिंग, प्लेयिंग, पेंटिंग या दूरिज्म जैसी कोई ना कोई हॉबी आपको भी जरूर होगी। अपने घर, परिवार की जिम्मेदारियों और काम से समय निकाल कर अपनी हॉबी को जरूर समय दें। इससे आपका आत्मविश्वास तो बढ़ता ही है, साथ ही एक नया दृष्टिकोण भी मिलता है। हॉबी से हमारी रचनात्मक क्षमता बढ़ती है और हमें खुशी भी मिलती है, जिसके कारण हमारे ब्रेन से हैप्पी केमिकल निकलता है। इसीलिए हमारे जीवन में एक हॉबी का होना बहुत जरूरी है। वैसे भी जिस काम में हमारा मन लगता है, जिसमें हमें खुशी मिलती है,

उसके लिए हमें रोज कुछ समय जरूर निकालना चाहिए।

### वर्क-पर्सनल लाइफ में करेंगे बैलेंस

जीवन का आनंद लेने और तनाव से बचे रहने के लिए अपनी पर्सनल लाइफ और वर्क लाइफ में हमेशा बैलेंस करना सीखें। अक्सर देखा जाता है कि कुछ लोग अपने वर्क लाइफ पर ही अधिक फोकस करते हैं, पर्सनल लाइफ पर उतना ध्यान नहीं दे पाते हैं। नतीजा वर्क लाइफ में तो अच्छा परफॉर्म करते हैं लेकिन पर्सनल लाइफ में अपनों से बहुत दूर हो जाते हैं, जिससे संबंधों में दूरियां और खटास आने लगती है। ऐसे लोग अपनी हेल्थ पर भी ध्यान नहीं दे पाते और अपने काम में इतने व्यस्त होते हैं कि पूरी नींद भी नहीं ले पाते हैं, जिससे वे कई तरह की बीमारियों से असमय ग्रस्त होने लगते हैं। इन समस्याओं से बचने के



लिए नए वर्ष में अपनी फैमिली के साथ समय बिताने, अपनी पर्सनल और वर्क लाइफ में बैलेंस करने का भी रेजॉल्यूशन जरूर लें।

### गैजेट्स एडिक्शन से रहेंगे दूर

इंटरनेट, मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप से एक तरफ हमारे जीवन में कई तरह की सुविधाएं मिल गई हैं तो इनका एडिक्शन एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। इसका दुष्प्रभाव समाज के सभी वर्ग के लोगों पर पड़ रहा है। हमारी मानसिकता पर तो इसका प्रभाव पड़ ही

रहा है, यहां तक कि यह हमारे संबंधों को भी खराब कर रहा है। अक्सर हम इंटरनेट, मोबाइल के जरिए सोशल मीडिया में इतना समय बर्बाद करते हैं कि हमारे आस-पास क्या हो रहा है उस तरफ हमारा ध्यान ही नहीं जाता है। इतना ही नहीं यह एडिक्शन हमारी रचनात्मक क्षमताओं पर भी प्रभाव डालता है। इसलिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि इंटरनेट और मोबाइल हमारे जीवन के कामों को सरल बनाने के साधन हैं। अपने काम के लिए इसका उपयोग जरूर करें, लेकिन इनका दुरुपयोग या अत्यधिक उपयोग करने से बचें। इसलिए एक संकल्प यह भी लें कि नए वर्ष में इंटरनेट और गैजेट्स का लिमिटेड यूज करेंगे। इसके एडिक्शन से बचेंगे।

### निःस्वार्थ भाव से सेवा करेंगे

जब हम बिना किसी स्वार्थ के कोई काम करते हैं तो हमें उस काम को करने से आंतरिक खुशी मिलती है, क्योंकि जब हम कोई नैक काम करते हैं और उसमें हमारी कोई आसक्ति (जैसे हमें उससे नाम, पैसा या मान मिले) नहीं रहती है तो हम उस काम को दिल से करते हैं। इसमें हमारा कोई स्वार्थ नहीं होता है तो हमें स्वतः ही अपार खुशी का अनुभव होता है। जब हम अपने घर-परिवार के लिए काम करते हैं तो यह हमारी जिम्मेदारी होती है। हमें लगता है कि इसे हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा? जब हमारी रूचि निःस्वार्थ सेवा करने में होती है तो हम उस काम को बोझ नहीं समझते हैं। तब हम सबके प्रति अच्छा सोचते हैं, शुभ भावना और शुभकामना रखते हैं। इसीलिए किसी अनाथालय या ओल्ड एज होम में जाकर बच्चों के साथ समय बिताएं या बुजुर्गों की सेवा जरूर करें। इससे आपको दुआएं मिलेंगी और अपने काम से संतुष्टि भी। इससे सारा मानसिक तनाव दूर होगा, आत्मिक शांति मिलेगी। नए वर्ष में ऐसी कोई हैबिट जरूर शुरू करें। \*

प्रस्तुति : संध्या रानी

## हेल्थ एडवाइस

डॉ. माजिद अलीम

जो लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित होते हैं, सर्दियों उनके लिए बहुत कष्टदायक होती हैं। क्योंकि सर्दियां आते ही जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। इसके पीछे का कारण होता है शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड। इसलिए जिनको बढ़े हुए यूरिक एसिड की शिकायत हो, उन्हें सर्दियों में कुछ विशेष तरह की सावधानियां बरतनी चाहिए।

**गुनगुना पानी का सेवन करें :** अगर आपको बढ़े हुए यूरिक एसिड की शिकायत रहती है तो इस मौसम में लगातार गुनगुना पानी पीना चाहिए। इससे हड्डियों और जोड़ों में जमा यूरिक एसिड धीरे-धीरे पिघल कर मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाता है। लब्बोलुआब यह कि ऐसे लोगों को सर्दियों में गुनगुना पानी पीना चाहिए, ताकि उनके जोड़ों का दर्द कंट्रोल में रहे। सर्दियों में कम पानी पीने की भूल कर्तई ना करें। सर्दियों में कम पानी पीएंगे तो यूरिक एसिड और ज्यादा परेशान करेगा। दरअसल, यह भी एक किस्म का विषाक्त पदार्थ है, जो गुनगुना पानी के सेवन करने से शरीर से बाहर निकलता रहता है। अब सवाल है कितना पानी पीना चाहिए? इसका कोई तय नियम नहीं है। आमतौर पर ढाई से तीन लीटर के बीच प्रतिदिन पानी पीना पर्याप्त माना जाता है।

**खट्टे फलों का सेवन:** खट्टे फल मसलन नींबू, संतरा, आंवला, अनानास, चने, स्ट्रॉबेरी, मौसंबी और पपीता आदि विटामिन सी से भरपूर होते हैं। खट्टे फलों के नियमित सेवन से इनमें मौजूद विटामिन सी शरीर के अंदर यूरिक एसिड को क्रिस्टल के रूप में जमा नहीं होने देती। इसलिए ये सभी फल प्राकृतिक रूप से यूरिक एसिड को कम करने में मददगार होते हैं। खासकर जिन लोगों को हड्डियों-जोड़ों में दर्द और यूरिक एसिड बढ़ा हुआ हो, उन्हें तो खट्टे फलों को अपनी नियमित खुराक का हिस्सा बना लेना चाहिए। इनमें सबसे ज्यादा फायदेमंद है आंवला।

**इन सब्जियों का करें सेवन:** खट्टे फल की तरह कई सब्जियां भी यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं। इनमें कद्दू, टमाटर, खीरा, मशरूम, परवल आदि विशेष रूप से फायदेमंद सब्जियां हैं। ये सब्जियां शरीर में सूजन और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करती हैं, जिससे यूरिक एसिड का लेवल कम हो जाता है। कद्दू में विटामिन सी, बीटा कैरोटिन, ल्यूटीन जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व होते हैं। इसमें मौजूद फाइबर मेटाबॉलिज्म को

सर्दी के मौसम में अधिकतर बुजुर्ग लोग, जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं। शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने से यह समस्या होती है। इसे कंट्रोल करने के लिए कुछ सरल उपायों से आपको राहत मिल सकती है।

## सर्दियों में जोड़ों का दर्द इन उपायों से मिलेगी राहत



सक्रिय करता है, जिससे पाचनशक्ति बेहतर रहती है और यूरिक एसिड नियंत्रित रहता है। टमाटर भी विटामिन सी का भंडार है, जबकि खीरा फाइबर के भंडार होने के साथ-साथ पानी से भी भरपूर है, जिससे किडनी में गाठ की समस्या से बचाव होता है। मशरूम में बीटा-ग्लूकोस होता है, जो यूरिक एसिड की समस्या से निजात दिलाता है। परवल खाने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे गाठ और गठिया के मरीजों को दर्द से राहत मिलती है।

**ये मसाले भी हैं मददगार:** यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में रसोई में पाए जाने वाले कई मसालों की जबरदस्त भूमिका हो सकती है। दरअसल, यूरिक एसिड शरीर में एक गंदगी की तरह जमा हो जाता है, इसे कुछ मसालों के खाने से शरीर से बाहर करने में मदद मिलती है। हल्दी, अदरक, अजवाइन और अलसी खाने से यूरिक एसिड की समस्या में फायदा होता है। अजवाइन इनमें सबसे ज्यादा फायदेमंद होती है, क्योंकि अजवाइन में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, इस कारण यह शरीर में बनने वाले यूरिक एसिड के क्रिस्टल को तोड़ती है और इस तरह जोड़ों के दर्द से मुक्ति दिलाता है। \*

### आमंत्रित है लेख...

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

### हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035  
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com



**खबर संक्षेप**

**आने वाला समय कांग्रेस का: रेणु बाला**  
बवानीखेड़ा। प्रदेश में बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, महंगाई चरम सीमा पर है। कांग्रेस समय में घर को रोजगार दिया गया था, लेकिन आज जो हालात हैं वे किसी से छिपे नहीं हैं। ये बात पूर्व जिला पार्षद एवं वरिष्ठ कांग्रेस नेत्री रेणु बाला ने कस्बा व आसपास के गांवों में आकस्मिक रूप से निधन हुए लोगों के परिजनों से रूबरू होकर उनका दुःख बंधाकर उनसे रूबरू होते हुए कही। उन्होंने बताया कि जल्द ही प्रदेश में उनकी सरकार होगी और सभी को रोजगार मिलेगा।

**जनसंदेश रथ यात्रा के लिए किया जनसंपर्क**



बवानीखेड़ा। अगले वर्ष 14 जनवरी से कांग्रेस द्वारा प्रदेश भर में जनसंदेश यात्रा निकालकर मतदाताओं को जागरूक किया जाएगा। इस जनसंदेश यात्रा को लेकर कांग्रेस नेता दीपेश साहस ने बुधवार को बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र के गांव तालपुपुर धनान में जनसंपर्क अभियान चलाया। उन्होंने कहा कि जनसंदेश यात्रा का उद्देश्य आम लोगों तक कांग्रेस की नीतियों को पहुंचाना व भाजपा सरकार की नाकामियों को उजागर करना है। उन्होंने कहा कि जनसंदेश यात्रा का नेतृत्व किरण चौधरी कुमारी शैलजा व रणदीप सुरजेवाला करेंगे।

**मकान का टूटा ताला नकदी व जेवर चोरी**

जींद। हाउसिंग बोर्ड में चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर 60 हजार रुपये की नगदी तथा सोना व चांदी के जेवरों को चोरी कर लिया। परिवार के लोग कार्यवाही बाहर गए हुए थे। सिविल लाइन थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। हाउसिंग बोर्ड निवासी मनीष ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह कार्यवाही परिवार समेत बाहर चला गया था। बुधवार को जब वह घर वापस लौटा तो मकान का सामान अस्त व्यस्त पड़ा हुआ था। अलमारी का ताला टूटा हुआ था। उसमें रखी 60 हजार रुपये की नगदी, सोने के कुंडल, तबीजी, पाजेब व अन्य सामान गायब था।

**सोनू बंसल दूसरी बार बने जजपा व्यापार प्रकोष्ठ के हलका अध्यक्ष**

तोशाम। जननायक जनता पार्टी ने युवा कार्यकर्ता सोनू बंसल इंधरवाल को दूसरी बार व्यापार प्रकोष्ठ का हलका अध्यक्ष बनाया है। सोनू ने अपनी नियुक्ति पर पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला, उपमुख्यमंत्री बुद्धि चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष सरदार निशन सिंह, प्रधान महासचिव दिव्यजय सिंह चौटाला, प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष सुरेश मित्तल सहित अनेक पदाधिकारियों का आभार जताया है। उन्होंने कहा कि पार्टी हाईकमान ने उनपर जो भरोसा जताया है उस पर वो खरा उतरने का काम करेंगे। उनकी नियुक्ति पर जजपा हलका अध्यक्ष राजेश भारद्वाज, त्रिभुपाल फोगाट, कृष्ण वर्मा सुनारपुर, सोमबीर दहानी माहू, प्रदीप बंसल, उमेश मेरा, संकेत झूल्ली, डॉ. जयबीर बुरा आदि कार्यकर्ताओं ने सोनू बंसल को बधाई दी।

**हरिभूमि आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को खबर मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-  
हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फ्लूवेंट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन नं. : 01664-252933, 8295157800, 8814999191, 9253681005

**मृत्यु अंत नहीं है**  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।  
**हरिभूमि** राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
**तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के. 2000/-  
10 X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 2500/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए रेट लागू।  
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें  
मिवानी : हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फ्लूवेंट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन : 8814999170, लाहौरी : 9253681008

# भारत को पूर्ण रूप से विकसित बनाने में बड़ी कारगर साबित होगी विकसित भारत संकल्प यात्रा: सांसद

आने वाले समय में हर व्यक्ति की जरूरत बन जाएगा ड्रोन: धर्मबीर सिंह

सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि भारत को पूर्ण रूप से विकसित बनाने में विकसित भारत संकल्प यात्रा बड़ी कारगर साबित होगी। ग्रामीणों को दिलवाया जा रही संकल्प शपथ लोगों के प्रति उनके कर्तव्य का एहसास करवा रही है। उन्होंने कहा कि ड्रोन आने वाले समय में हर व्यक्ति की जरूरत बनेगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में ही हमारा देश पूर्ण रूप से विकसित बनेगा। सांसद धर्मबीर सिंह बुधवार को गांव संडवा

में विकसित भारत यात्रा कार्यक्रम में अपना संदेश दे रहे थे। सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि मोदी का सपना है कि जब वर्ष 2047 में देश को आजादी के 100 वर्ष पूरे हों, तब तक हमारा देश पूर्णरूप से विकसित होए इसके लिए हम सभी का योगदान जरूरी है। हमें नागरिक होने का कर्तव्य निभाना है। सांसद ने ग्रामीणों को विकसित भारत संकल्प शपथ दिलाई। कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देशभर के विभिन्न राज्यों के लाभार्थियों से

**भारत पूर्ण रूप से होगा आत्मनिर्भर**  
वह दिन दूर नहीं जब भारत पूर्णरूप से आत्मनिर्भर होगा। सरकार का प्रयास है कि हर जरूरतमंद और पात्र लोगों को सरकार की योजनाओं का लाभ मिले। कोई भी व्यक्ति योजनाओं के लाभ से वंचित न रहे। सरकार द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं पर भी पूरा ध्यान दिया जा रहा है, जिसको लेकर आयुष्मान भारत व विरायु हरियाणा जैसी योजनाएं चलाई गई हैं। उन्होंने कहा कि सरकार ने विरायु कार्ड के तहत साल में पांच लाख रूपए तक का इलाज गरीब व्यक्तियों के लिए नि:शुल्क किया है।



भिवानी। संकल्प यात्रा के दौरान सांसद को मांगपुर देते हुए।

की गई बातचीत का सीधा प्रसारण दिखाया गया, जिसे ग्रामीणों ने बड़े उत्साह व गौर से सुना। कार्यक्रम में जिला परिषद चेयरपर्सन अनिता मलिक, भाजपा जिला अध्यक्ष शंकर धूइड़ व पूर्व विधायक शशिरंजन परमार व बड़ी संख्या में महिलाएं व बच्चे भी मौजूद रहे। सांसद धर्मबीर ने कहा कि देश को

विकसित बनाने में सबसे बड़ी भूमिका युवा पीढ़ी है, उनको किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहना होगा। उनमें अच्छे संस्कार होने जरूरी है। प्रधानमंत्री मोदी भी कह रहे हैं उनके लिए सबसे पहले युवा, महिलाएं, खिलाड़ी और किसान हैं, यह प्रधानमंत्री मोदी की महत्वाकांक्षी सोच है। उन्होंने कहा कि ड्रोन हर व्यक्ति की जरूरत बनेगा। प्रधानमंत्री ने अन्य योजनाओं के रेल और सड़कों की कनेक्टिविटी को मजबूत करने का किया है।

**स्टालों के माध्यम से दी गई योजनाओं की जानकारी**  
कार्यक्रम के दौरान कृषि विभाग, कल्याण विभाग, राजस्व विभाग, पशुपालन विभाग, क्रीडा आदि विभिन्न विभागों द्वारा स्टाल लगाई गईं, जिसमें अपने-अपने विभागों से संबंधित जनहित व किसान हित की योजनाओं की जानकारी दी गई। स्वास्थ्य विभाग द्वारा स्वास्थ्य शिविर लगाया गया जिसमें लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई एवं नि:शुल्क दवाइयां दी गईं। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा महिलाओं को सरकार की कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई।

## प्राचीन स्थलों का होगा जल्द जीर्णोद्धार: उपायुक्त दोबारा अवैध कब्जे किए तो होगी सीलिंग कार्रवाई: मनदीप कौर

दादरी से बरसाती पानी की निकासी का सुव्यवस्थित प्रबंध पूरा कर लिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज >> चरखी दादरी

उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि बरसाती मौसम से पहले मार्च माह के अंत तक दादरी से बरसाती पानी की निकासी का सुव्यवस्थित प्रबंध पूरा कर लिया जाएगा, जिस पर लगभग 34 करोड़ रुपये खर्च आने का अनुमान है, ये कार्य पूरा होने पर शहरवासी, जो कई वर्षों से जलभराव की समस्या से जूझ रहे थे, हमें पूरी उम्मीद है कि इससे उन्हें निजात मिल सकेगी। उपायुक्त मनदीप कौर बुधवार को कैप कार्यालय में पत्रकारों से रूबरू हो रही थी। उन्होंने बताया कि प्रशासन का ध्यान न केवल शहर से बरसाती पानी की निकासी पर है, बल्कि हर वर्ष किसान के खेतों में होने वाले जलभराव को लेकर सरकार और प्रशासन गंभीर है और इस समस्या से किसान को निजात दिलाने के लिए लगभग 42 करोड़ रुपये की धनराशि खर्च की जाएगी ताकि किसानों की समस्या हल हो सके।



डीसी मनदीप कौर।

**प्राचीन मंदिरों के जीर्णोद्धार के लिए गंभीर प्रयास**  
डीसी मनदीप कौर ने बताया कि दादरी का इतिहास दशहती दशकों पुरानी इमारतों और मंदिरों जो आज जीर्णोद्धार में पहुंच चुकी हैं, उन्हें दोबारा से संरक्षित की आवश्यकता है, इसके लिए पुरातत्व विभाग से पत्राचार किया गया है।

**नोटिस के साथ की जाएगी सीलिंग कार्रवाई**  
उपायुक्त ने आमजन से एक बार फिर से अपील की कि वे दोबारा अतिक्रमण न करें, इससे सभी को परेशानी उठानी पड़ती है। अगर अतिक्रमणकारी नहीं माने तो जल्द जिला प्रशासन सख्त रुख अख्तियार करेगा। अवैध कब्जे वाली दुकानों को सील किया जायेगा।

## तेजी से हो रहा सीएम की घोषणाओं पर काम

मुख्यमंत्री ने वीसी के माध्यम से अधिकारियों से लिया फीडबैक

हरिभूमि न्यूज >> चरखी दादरी

मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाओं को लेकर सभी विभागों की तेजी से काम करते हुए निर्धारित समय पर परियोजनाएं पूरी करने के निर्देश दिए गए हैं और अधिकतर कार्यों को तय समयवधि में पूरा कर लिया जाएगा। मुख्यमंत्री मनोहरलाल द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंस की गई समीक्षा बैठक में उपयुक्त मनदीप कौर ने ये जानकारी दी, जिससे पूर्व उपायुक्त ने सभी विभागों के मुख्यमंत्री घोषणाओं के बारे में फीडबैक लेते हुए बैठक ली। बुधवार को मुख्यमंत्री मनोहरलाल ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से प्रदेशभर के उपायुक्तों और विभागध्यक्षों के साथ बैठक लेते हुए सरकार की ओर से चलाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों व

योजनाओं की समीक्षा की। वीसी में मुख्यमंत्री ने प्रदेशभर के प्रशासनिक व विभागीय अधिकारियों को प्रदेश सरकार की ओर से लागू की गई जनकल्याणकारी योजनाओं व विकास कार्यों को मूर्त रूप देने और अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने में सहयोगी बनने का आह्वान किया। उपायुक्त ने इस संबंध में बताया कि जिले के विकास और लोगों की



चरखीदादरी। सीएम के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंस में डीसी व अन्य अधिकारी।

सुविधा को लेकर मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाओं पर तेजी से काम किया जा रहा है और स्वयं रिपोर्ट संबंधित विभागों से ले रही हैं। इसके बारे में सभी विभागों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी कर दिए गए हैं और सभी विभागध्यक्ष स्वयं परियोजनाओं का मौके पर जाकर निरीक्षण कर उन्हें निजी तौर पर अवगत करवाएं। कॉन्फ्रेंस के दौरान उपायुक्त मनदीप

कौर ने मुख्यमंत्री को जानकारी दी कि जिले में विकसित भारत यात्रा हर लिहाज से सफल रही है। इस अवसर पर एडीसी डॉ. जयदेव सिंह, सीओओ प्रदीप कौशिक, एसडीएम दादरी नवीन कुमार, एसडीएम बाढ़ड़ा सुरेश कुमार, डीडीपीओ नरेंद्र सारवान, डीआरओ कनक लाकड़ा, डीएसडीओ ज्योति धनखड़, डीआईओ सुनील, डीएफएससी के के गोपाल आदि थे।

## ढाणा जोगी में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लाइव प्रसारण दिखाया गया



लोहासू। बुधवार को गांव ढाणा जोगी तथा गोठड़ा में विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें जस्तरतमंद एवं पात्र लोगों को केन्द्र व राय सरकार की योजनाओं का लाभ उपलब्ध करवाया गया। गांव ढाणा जोगी में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लाइव कार्यक्रम भी दिखाया गया। जिला परिषद की वीडियो चैयरपर्सन सुनीता जांगड़ा ने दोनों कार्यक्रमों में ग्रामीणों को विकसित भारत संकल्प शपथ दिलाई गई। उन्होंने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा असल में जस्तरतमंदों को योजनाओं का लाभ देने की गारंटी है। उन्होंने आयोजित कार्यक्रम में कहा कि भारत व प्रदेश सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं को समाज के नागरिकों तक पहुंचाने और उसके प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा चलाई जा रही है। विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत किसानों से लेकर विद्यार्थी तथा बच्चों से लेकर कुदृजन तक को दी जा रही सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से आमजन को गांव गांव पहुंचाने वाली जागरूकता वैन से लाभान्वित किया जा रहा है।

## आमजन को सुविधाएं देना सरकार का प्रयास

जल संरक्षण कर पानी की बर्बादी को रोकना होगा : डीपी वत्स

हरिभूमि न्यूज >> मिवानी

राज्य सभा सांसद डीपी वत्स ने कहा कि जल संरक्षण करना है और पानी की बर्बादी को रोकना है। इसके लिए मिलकर प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि जल अनमोल है। सरकार का हसंभव प्रयास है कि आमजन को सभी मूलभूत सुविधाएं मिलें। उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे नशे से बचे और तंदुरुस्त रहने के लिए व्यायाम करना चाहिए। जनरल वत्स बुधवार को स्थानीय पंचायत भवन में पानी के टैंकर वितरण कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। श्री वत्स ने अपने सांसद



भिवानी। ग्रामीणों को टैंकर भेंट करते सांसद डीपी वत्स।

निधि कोष से विभिन्न ग्राम पंचायतों को पानी के टैंकर व जिम का सामान भेंट किया। उन्होंने सांसद निधि कोष से ग्राम पंचायत हेतमपुरा, सुरपुरा कलां, बापीड़ा व गांव दुल्हेड़ी की युवा स्वच्छता सोसायटी को एक एक तथा नगर पालिका सिवानी

**जल संरक्षण करें**

उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि हर घर में स्वच्छ पानी का पानी पहुंचे। उन्होंने लोगों का आह्वान किया कि जल संरक्षण कर आने वाले जीवन को बचाने का काम करें। राज्य सभा सांसद डीपी वत्स ने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार आमजन के साथ विशेषकर गरीबों के कल्याण के लिए विशेष योजनाएं लागू कर रही हैं। सरकार ग्रामीण विकास पर पूरा जोर है। सरकार का प्रयास है कि लोगों को घर बैठे योजनाओं का लाभ मिले। इसी के चलते ऑन लाईन सिस्टम लागू किया है जिसमें पोर्टल की व्यवस्था है। इससे योजनाओं के क्रियान्वयन में पारदर्शिता आई है। उन्होंने कहा कि अन्य योजनाओं की तरह ही सरकार की योजना है कि हर घर नल और नल से जोनल प्रत्येक घर तक स्वच्छ व पर्याप्त पहुंचाया जाए।

## गुणपाल ने हेमर श्रो, डिस्कस व शॉटपुट में जीते पदक, हेमर श्रो में बनाया रिकार्ड मिरान के गुणपाल ने एथलेटिक्स में जीते तीन स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज >> मिवानी

गुड़गांव के देवीलाल स्टेडियम में 24 से 25 दिसंबर तक 32वीं स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया। प्रतिযোগिता में गांव मिरान के बाबा भैरनाथ खेल स्टेडियम बुरान के खिलाड़ी गुणपाल ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर हेमर श्रो, डिस्कस व शॉटपुट में स्वर्ण पदक जीता और हेमर श्रो में रिकार्ड बनाया, उनका चयन 13 से 17 फरवरी तक महाराष्ट्र के पूर्ण में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए हुआ है। खिलाड़ी गुणपाल ने अपनी सफलता का श्रेय पूर्व जिला खेल अधिकारी कोच जयसिंह कालीरामण, मुख्य कोच



भिवानी। पदक विजेता खिलाड़ी गुणपाल व कोच जयसिंह कालीरामण का स्वागत करते खेलप्रेमी। फोटो: हरिभूमि

रामकेश पुनिया व अपने पिता दलबीर सिंह पुनिया दिया है। उन्होंने कहा हैं मैंने जो मुकाम प्राप्त किया है ये सब उनके उचित मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद का परिणाम है। दलबीर सिंह ने बताया कि उनके पुत्र गुणपाल ने पहले भी

**कोच कालीरामण ने मास्टर एथलेटिक्स में जीते पदक**

गुड़गांव में संपन्न हुई 32वीं स्टेट मास्टर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में पूर्व जिला खेल अधिकारी व बाबा मेरुनाथ चौधरी खेमचंद खेल स्टेडियम बुरान के कोच जयसिंह कालीरामण ने 65 आयुवर्ग के डिस्कस में स्वर्ण, शॉटपुट में स्वर्ण व जेवेलिंग में रजत पदक प्राप्त किया। कोच जयसिंह का स्टेडियम में पहुंचने पर डेरा बुरान के महंत बाबा पूर्णानथ व खिलाड़ियों ने फूल मालाओं के साथ जोरदार स्वागत किया।

जिलास्तर, राज्य व नेशनल स्तर पर अनेक पदक जीते हैं। गुणपाल रनर से श्रोवर बने हैं। वे मैराथन, 800 व 1500 मीटर रस में पदक प्राप्त कर चुके हैं।

**केवल नाम ही काफी है...**  
**सुख**  
**सुख**  
REQUIRED : DISTRIBUTOR  
Mob: 92152-43212