




**डॉक्टर सनेशन**
**डॉ. आर. पी. सिंह** सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए ना करें किसी दवा का सेवन

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से थकान-कमजोरी महसूस हो रही है। इसलिए रोज मल्टीविटामिन कैप्सूल लेता हूँ। क्या इसके कुछ साइड-इफेक्ट्स भी हो सकते हैं?

-पवन, कांकेर

जैसा आप बता रहे हैं कि पिछले कुछ दिनों से आपको थकान और कमजोरी लग रही है। सबसे पहले आपको शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच करानी चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कमजोरी किस वजह से हो रही है? कई बार खून की कमी की वजह से भी यह समस्या देखी जाती है, इसके बाद कोई उपचार किया जा सकेगा। वैसे तो मल्टीविटामिन कैप्सूल लेने से कोई साइड इफेक्ट नहीं है, लेकिन एक बार डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई दवा लेनी चाहिए। मेरी उम्र 38 वर्ष है। हर साल बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम-खांसी की समस्या होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, भोपाल  
यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है। जिन लोगों को एलर्जी होती है उनको बरसात में सर्दी-जुकाम होता रहता है। इसके लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी चाहिए। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल खाने चाहिए। साथ ही घर से बाहर निकलते समय मास्क लगाकर निकलें। मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे तलवों और एड़ियों में अकसर कुछ चुभने जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है और इसका क्या समाधान है, कृपया बताएं।

-गजेन्द्र प्रताप, रायगढ़  
यह समस्या उस समय होती है, जब एड़ी की हड्डी बढ़ जाती है। इसके लिए आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे एक्सरे कराएंगे, जिससे पता चलेगा हड्डी बढ़ी हुई है या नहीं। इसके बाद आपको वह गाइड करेंगे कि बचाव के लिए क्या करना चाहिए। मेरी उम्र 21 वर्ष है। पिछले डेढ़-दो महीने से पढ़ते वक्त मेरी आंखों से पानी आने लगता है, साथ ही तेज निर दर्द भी शुरू हो जाता है। इस प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-राकेश, रायपुर  
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी आंखों की रोशनी कमजोर हो रही है, जिस वजह से यह समस्या आ रही है। सबसे पहले आपको आंखों की जांच करानी चाहिए, अगर आंखें कमजोर हो रही हैं तो चश्मा बनवाना चाहिए। हां अगर आंख की रोशनी



ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर जांच करानी चाहिए, जिससे सिर दर्द का कारण पता चलेगा। मेरी उम्र 34 वर्ष है। मेरे चेहरे और नाक पर कई मससे उभर आए हैं। मससा हटाने के लिए मुझे कोई होम-रेमेडी अपनानी चाहिए या मेडिकल ट्रीटमेंट करवाना चाहिए? कृपया उचित सलाह दें।

-आदित्य, भोपाल  
इसके लिए आपको त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वही मससे देखकर बताएंगे कि ये रिमूव हो सकते हैं या किसी क्रीम से ठीक हो सकते हैं। वगैर देखे कुछ भी कहना उचित नहीं होगा। मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले 2-3 महीनों से मेरे घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में काफी तकलीफ होने लगी है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, हिसार  
आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नौ सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे। प्रस्तुति: रिचा पांडे

**हेल्थ एडवाइस**
**विवेक कुमार**

इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज युवा वर्ग अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी हद तक जागरूक हो चुका है। यही कारण है कि छोटे शहर हो या बड़े, हर जगह जिमों की भरमार देखी जा सकती है। शहरों में शायद ही कोई ऐसा मोहल्ला हो, जहां आज की तारीख में कोई जिम ना मौजूद हो और जहां युवाओं की अच्छी-खासी भीड़ ना देखी जाती हो। लेकिन इसके बावजूद इस दौर में युवाओं को जितनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, उतनी अब के पहले कभी नहीं रहीं।

**युवाओं में बढ़ता मोटापा**

आज पूरी दुनिया में 3.2 करोड़ से ज्यादा युवा औसत से काफी ज्यादा मोटे हैं और मोटापे की यह रफ्तार युवाओं के बीच पूरी दुनिया में बढ़ रही है। मोटापा किस तरह एक वैश्विक समस्या बनता जा रहा है, इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, भूटान, मालदीव जैसे देशों में भी जहां यूरोप और अमेरिका के मुकाबले कोलड ड्रिंक कम पी जाती है, पिजा और बर्गर भी कम खाए जाते हैं, फिर भी इन देशों में मोटापा 7 से 10 फीसदी सालाना की रफ्तार से बढ़ रहा है। साल 2000 के आस-पास भारत में जहां करीब 8 फीसदी युवा जरूरत से ज्यादा मोटे थे, वहीं आज 17 से 18 फीसदी युवा तकनीकी रूप से सामान्य से ज्यादा मोटे हैं और करीब 7 से 9 फीसदी तो बहुत ज्यादा मोटे हो रहे हैं। स्कूल जाने वाली लड़कियां भी 20 साल पहले के मुकाबले आज 15 से 17 फीसदी ज्यादा ओवरवेटेड हैं। युवाओं में तेजी से बढ़ते इस मोटापे का सबसे बड़ा कारण है-जंक फूड का अत्यधिक सेवन।

**जंक फूड अधिक करते हैं पसंद**

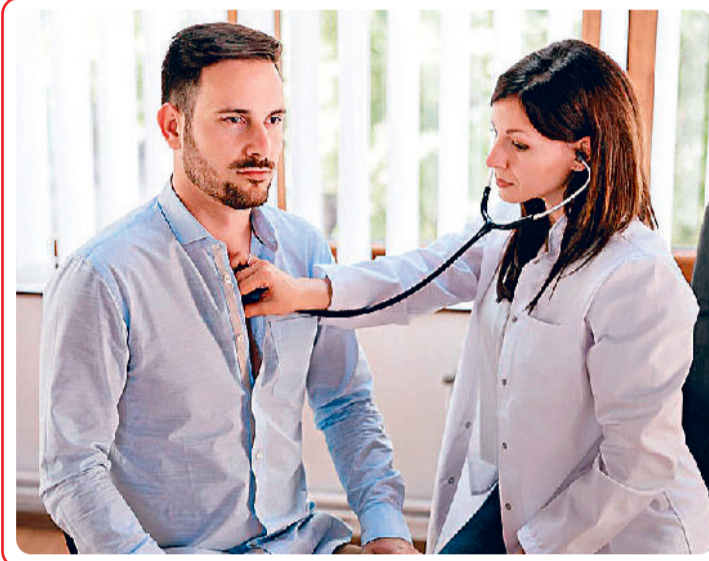
आज की तारीख में भारतीय युवाओं के पास जब खर्च आज के 30 साल पहले के मुकाबले 5 से 6



गुना ज्यादा है, जिसका सबसे बड़ा नुकसान यह हुआ है कि आज फास्ट फूड भारतीय युवाओं के बेहद करीब पहुंच गया है। चूँकि आज कम उम्र के युवा भी कमाते हैं, इसलिए जंक फूड खाना उन्हें अपना हक लगता है। यह इसलिए भी उन्हें परेशान नहीं करता, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे जंक फूड खाने से उन्हें जो स्वास्थ्य संबंधी नुकसान होंगे, उनकी भरपाई वे जिम में ज्यादा परसिना बहाकर कर लेंगे। लेकिन यह सही नहीं है। इसका सबसे बड़ा नुकसान दो साल पहले कोरोना महामारी के दौरान तब देखने को मिला था, जब बड़ी संख्या में युवाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता की बेहद कमी देखने को मिली थी।

जंक फूड हो या फास्ट फूड, इसका अधिक सेवन हमें कई बीमारियों से ग्रस्त कर सकता है। बावजूद इसके, आज के दौर में यंगस्टर्स इसे सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इससे यंगस्टर्स में मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज समेत कई अन्य रोग फैल रहे हैं। इनके अधिक सेवन से किस तरह के नुकसान हो सकते हैं, इस बारे में हर युवा को पता होना चाहिए।

## यंगस्टर्स को बना रहा बीमार जंक फूड-फास्ट फूड


**होती हैं कई प्रॉब्लम्स**

जंक फूड खाने से कोई एक तरह की समस्या नहीं होती, सिर्फ मोटापा ही जंक फूड का अकेला नुकसान नहीं है। सच बात तो यह है कि जंक फूड युवाओं की समूची सेहत पर जंग लगा रहा है। ऐसा स्वाभाविक है, क्योंकि जंक फूड में एक नहीं अनेक हानिकारक तत्व होते हैं। जैसे- इसमें बेहिसाब कैलोरी होती है, इसे नियमित खाने से इसकी लत पड़ जाती है। यह हमारे समूचे पाचनतंत्र को खराब कर डालता है। नियमित रूप से जंक फूड खाने पर हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और हृदय संबंधी कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। यह अकारण नहीं है कि पिछले एक दशक में युवाओं में हृदय संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं। आज भारत के हृदय रोगियों में 12 से 15 फीसदी युवा हैं। अब के पहले इतने युवा हृदय संबंधी

बीमारियों से पीड़ित कभी नहीं होते थे। हाल के दिनों में चलते-फिरते बहुत से लोगों की जो मोत, हार्ट अटैक आने के कारण देखने को मिली है, उनमें बड़ी संख्या में युवा भी शामिल रहे हैं।

**डायबिटीज की बड़ी वजह है जंक फूड**

जंक फूड युवाओं की भी उसी तरह से मधुमेह या शुगर का मरीज बना रहा है, जैसे पिछले कुछ दशकों में अंधेड़ों पर डायबिटीज ने अपना शिकंजा कसा है। युवाओं में आमतौर पर जो टाइप-2 मधुमेह की समस्या लगता बढ़ती जा रही है, उसका कारण मुख्य रूप से यही जंक फूड है। सबसे बड़ी बात यह है कि जंक फूड हमारे फेटी लिवर के लिए तो जिम्मेदार है ही, इससे कई

तरह के कैंसर होने की भी समस्याएं बढ़ रही हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो जंक फूड युवाओं पर बेहद घातक असर डाल रहा है। जंक फूड के कारण ना सिर्फ युवा बड़े पैमाने पर आलसी हो रहे हैं, उनमें मोटापा बढ़ रहा है

बल्कि वे बड़ी तेजी से चिड़चिड़े भी हो रहे हैं।

**पड़ जाती है जंक फूड की लत**

जंक फूड खाने से इतनी सारी समस्याएं होने की वजह जंक फूड में मौजूद

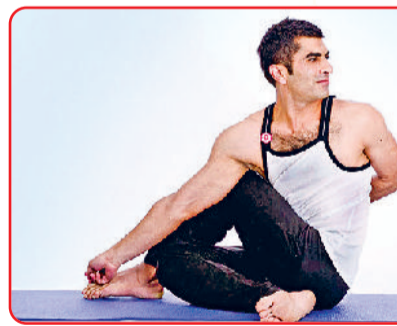
चीनी, नमक, मसाले और वसा की अधिकता का होना है। जंक फूड में निर्धारित मात्रा से कहीं ज्यादा कैलोरी, ट्रांसफैट चीनी और नमक होता है। जंक फूड के कारण वजन बढ़ता है, डायबिटीज हो जाती है और अंधेड़ों की तरह युवाओं में जोड़ों का दर्द भी जंक फूड के कारण ही बढ़ रहा है। चूँकि इसके खाने के बाद इसका प्रभाव युवाओं के डोपामाइन सिस्टम को हाईजैक कर लेता है, इसलिए युवाओं को जंक फूड की ना सिर्फ लत पड़ जाती है बल्कि उन्हें लगने लगता है कि वे जंक फूड खाए बिना खुश रह ही नहीं सकते। जंक फूड खाने से हमारे पेट में लंबे समय तक प्रोसेसड फूड जमा रहता है। इस कारण भूख लगने में कमी आती है और हमारा पाचनतंत्र डिस्टर्ब हो जाता है। जंक फूड में मौजूद शुगर हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए जंक फूड से दूर रहने में ही भलाई है। \*


**युवाओं की डाइट हो ऐसी**

ऐसे में खाली है, आखिर युवाओं के खान-पान में कैसा कॉम्बिनेशन हो, जो उन्हें भरपूर एनर्जी भी दे, उत्साही भी रखे और किसी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां भी ना पैदा हो। इसके लिए विशेषज्ञ कहते हैं कि 15 से 25 साल तक के युवाओं के खान-पान में अधिकतम 5 फीसदी ही जंक फूड या मीठा होना चाहिए। उनकी डाइट में 40 फीसदी अनाज, 35 फीसदी फल और सब्जियां, 20 फीसदी प्रोटीन और 5 फीसदी फास्ट फूड या मिठाई होनी चाहिए। ये 5 प्रतिशत जंक फूड भी वही युवा ले सकते हैं, जो नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं। जो युवा रेग्युलर एक्सरसाइज नहीं करते, उन्हें बिल्कुल भी जंक फूड या फास्ट फूड नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे वे कई रोगों के शिकार हो सकते हैं।



बारिश के मौसम में संक्रमण से बचाव के लिए न्यूट्रिशियल डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ-साथ अगर आप नियमित अर्ध-मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करें, तो भी संक्रमण से बचे रह सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

**मानसूनी संक्रमण से बचाने में कारगर अर्ध-मत्स्येन्द्रासन**

**योगोपाचार**
**दिव्यज्योति 'नंदन'**

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन की आशंका बढ़ जाती है, क्योंकि बारिश के कारण वातावरण में हल्की ठंडक के साथ उमस भी रहती है। ऐसे मौसम में वायरस और बैक्टीरिया खूब फलते-फूलते हैं। इसलिए इन दिनों में अपनी सेहत को लेकर अतिरिक्त रूप से सजग रहने की जरूरत होती है। अगर इस दौरान हर दिन नियमित रूप से कुछ आसन, जैसे- अर्ध-मत्स्येन्द्रासन (हाफ फिश पोज), हलासन, पवनमुक्तासन और सुप्त ब्रजासन किए जाएं, तो ये हमें स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। वैसे तो ये सभी आसन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनमें सबसे आसान और सबसे कारगर अर्ध-मत्स्येन्द्रासन है। इसलिए अगर मानसून के मौसम में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येन्द्रासन किया जाए, तो हम कई तरह की शारीरिक परेशानियों जैसे मांसपेशियों की जकड़न और बार-बार होने वाले वायरल इंफेक्शन से बचे रह सकते हैं।

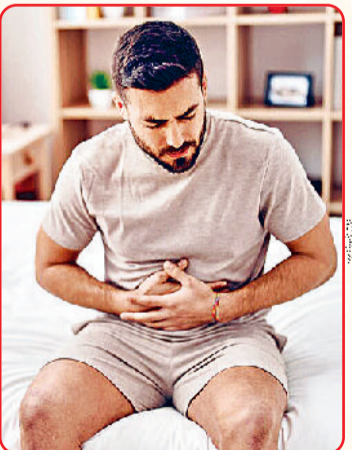
**क्यों महत्वपूर्ण है अर्ध-मत्स्येन्द्रासन:** महान योगी मत्स्येन्द्राथ के नाम पर बना अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, मानसून के मौसम में हमारे शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाता है। यह हमारे ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। मानसून के मौसम में मांसपेशियां जकड़न जाती हैं, वहीं नियमित रूप से यह आसन करने से इस मौसम में भी मांसपेशियों में अकड़न या जकड़न नहीं आती। इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या होती है, नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करके हम इस समस्या से मुक्त हो

सकते हैं। नियमित रूप से इस आसन को करने से हमारी रीढ़ की हड्डी मजबूत और लचीली बनती है। इससे पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां दर्दरहित आराम में रहती हैं। इस सबके अलावा मानसून में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करने पर हम इस मौसम में होने वाले विषाणु तनाव से भी बचे रहते हैं।

**आसन करने का तरीका:** अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करने के लिए योगा मैट पर अपने दो पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान दोनों पैर साथ ही और रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो। इसके बाद बाएं पैर को मोड़ें और इस पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास ले जाएं। अब दाहिने पैर को बाएं घुटने के ऊपर से सामने की तरफ रखें। कमर, कंधों और गर्दन को दाहिनी तरफ धीरे से मोड़ें और इसी तरफ के कंधे के ऊपर से देखें। इस अवस्था को आसानी से जितनी देर बनाए रखना संभव हो बनाए रखें, फिर लंबी और गहरी सांस लें। सांस छोड़ते ही पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़ें, फिर कमर, छाती और गर्दन को क्रमशः ढीला छोड़ें। इस मुद्रा में भी 20 से 30 सेकेंड तक रहें और फिर इसी प्रक्रिया को विलंबित दिशा से दोहराएं।

**बरतें सावधानी:** अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करते समय कुछ बातों को ध्यान रखना जरूरी होता है। मसलन, शरीर को अंतिम मुद्रा में मोड़ते समय सुनिश्चित करें कि आप सांस बाहर की तरफ छोड़ रहे हैं। ऐसा करने से आपको झुकने में आसानी रहेगी। इस बात का भी ध्यान रखें कि इस मुद्रा को खोलते समय धीरे-धीरे लेंकिन गहरी सांस लें। चूँकि अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करते समय रीढ़ की हड्डी काफी मुड़ती है, इसलिए बड़ी सजगता और सावधानी से आसन करें, सिर्फ एक तरफ ना करें, दूसरी तरफ भी करें। अगर सिर्फ एक तरफ करेंगे तो इससे रीढ़ की हड्डी को परेशानी होगी। जब दोनों तरफ से करेंगे तो रीढ़ की हड्डी ज्यादा संतुलित और स्वस्थ रहेगी।

**इन बातों का भी रखें ध्यान:** कोशिश करें कि अर्ध-मत्स्येन्द्रासन सुबह के समय करें और सुबह भी बहुत जल्दी, जब तक सूरज ना निकला हो। अगर बहुत सुबह आपके लिए संभव नहीं है तो दिन में कभी भी आसन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें, इसे खाली पेट या भोजन करने के चार से छह घंटे बाद ही करें। अगर हृदय, पेट, हड्डी या मस्तिष्क में से किसी की भी सर्जरी हुई हो तो अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करने से परहेज करें। यदि पेटिक अल्सर या हार्निया से पीड़ित हों, तो भूलकर भी यह आसन ना करें। रीढ़ की हड्डी में कभी चोट लगी हो तो अर्ध-मत्स्येन्द्रासन करने से बचें। बहुत हल्का स्लिप डिस्क हो तो इस आसन से कुछ फायदा हो सकता है, लेकिन गंभीर हो तो भूलकर भी ना करें। आसन करने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट-जर्ूर कर लें।


**प्रिवेशन**
**रिनीता**

मानसून का मौसम खांसी, जुकाम, मलेरिया, चिकनगुनिया के साथ-साथ कई तरह के संक्रमणों की आशंका लेकर आता है। इसलिए इस दौरान बड़ी संख्या में लोग बीमार पड़ते हैं। इस मानसूनी संक्रमण से बचने के लिए अच्छी डाइट के साथ-साथ कुछ विशेष जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल भी करना चाहिए, जो हमें इस मौसम में बीमार होने से बचाती हैं। गुडुची या गिलोय एक बहुत ही फायदेमंद जड़ी-बूटी है। इसका देसी भाषा में अमृता भी कहते हैं और इस नामकरण के पीछे इसके अमृत जैसे गुण ही हैं। इसे गिलोय इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टिनोस्पोरिन, पामेरिन और टिनोस्पोरिक एसिड भी पाए जाते हैं। गिलोय में कॉपर, आयर्न, फास्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीज का भी पर्याप्त भंडार होता है।

**कई रोगों में कारगर:** गिलोय हमें ना सिर्फ कई तरह के संक्रमणों से बल्कि कब्ज और गैस जैसी खान-पान संबंधी

**मौसमी रोगों से बचाव गिलोय**


बीमारियों से भी बचाती है। इसमें हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का जबरदस्त गुण होता है। इसलिए कोरोना के दौरान लोगों ने इसका बहुत ज्यादा सेवन किया था। चूँकि मानसून का मौसम बेहद संक्रामक होता है, इसलिए इस मौसम में स्वस्थ रहने के लिए गुडुची का इस्तेमाल जरूर करना

चाहिए। यह डायबिटीज की समस्या में भी हमारे लिए मददगार होती है। चूँकि इसकी तासीरी गर्म होती है, इसलिए मानसून के मौसम में सुबह शाम चाय के रूप में इसके काढ़े का सेवन हमें दिनभर एनर्जेटिक बनाए रखता है और हम जो कुछ खाते हैं, वह आराम से पच जाता है। गुडुची के नियमित इस्तेमाल से हमारी भूख भी बढ़ती है। गिलोय का जूस हमारे दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से डेंगू, स्वाइन फ्लू और मलेरिया जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है। इसका जूस सिर्फ बीमार होने पर या संक्रामित हो जाने पर ही असरकारी नहीं होता बल्कि सामान्य स्थितियों में भी इसके इस्तेमाल से हमारा शरीर फोड़े, फुंसियों, रक्तविकार और कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियों से बचा रहता है।

**बरतें सावधानी:** गिलोय बहुत उपयोगी जड़ी-बूटी है, फिर भी अपने मन से इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए इस बेल के पत्तों का या इसके तने का या इसके किसी भी हिस्से का इस्तेमाल करने से पहले एक बार जड़ी-बूटियों के जानकार अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ से राय जरूर ले लें। \*

आपको बाहर की नुकसानदायक चीजें खानी ना पड़ें। **प्रेग्नेंसी:** इस अवस्था में महिलाओं के शरीर से कुछ हार्मोन का स्त्राव तेजी से होने लगता है, इसी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन पचने में काफी समय लगता है और पेट में गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है, जिससे रिफ्लेक्स (फूड पाइप के निचले हिस्से) व आंतों पर दबाव पड़ता है और अनपचा भोजन ऊपर की तरफ वापस आने लगता है, इससे गर्भावस्था में भी एसिडिटी और कब्ज की समस्या होती है। ऐसी समस्या से बचाव के लिए एक ही बार ज्यादा खाने के बजाय हर दो घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं। भोजन अच्छी तरह चबाकर करें। **बदती सूजी:** जुदापे में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे एसिडिटी और गैस की समस्या परेशान करने लगती है। इससे बचाव के लिए अपनी डाइट में फाइबर युक्त चीजों, जैसे- सूजी, दलिया, ओट्स, हरी सब्जियां और फलों को प्रमुखता से शामिल करें। अपनी दिनचर्या में योग और एक्सरसाइज को जरूर शामिल करें। \*

(सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली में एचओडी-गैस्ट्रोलांजी, डॉ. सोमित्र रावत से बातचीत पर आधारित)

बारिश के मौसम में एसिडिटी की समस्या से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। त्यों होता है ऐसा और इससे कैसे करें अपना बचाव, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

**एसिडिटी से ऐसे बचें**

स्त्राव होता है, जो भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाते लगता है, जिसकी वजह से आपको एसिडिटी की समस्या हो सकती है।

**प्रमुख लक्षण:** एसिडिटी के प्रमुख लक्षणों में सीने में जलन, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, जी मिचलाना, उल्टियां आना, गला सूखना, भोजन में अरुचि, खट्टी उकरो आना, पेट में भारीपन, कब्ज, बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ शामिल है। **समस्या की वजह:** सुबह नाश्ता ना करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग, चावल, घी-तेल, मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन, क्रोध या मानसिक तनाव के कारण भी एसिड का सीक्रेशन बढ़ जाता है। चाय, कॉफी, एल्कोहल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन, भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना, खान-पान की अनियमित हैबिट, पर्याप्त नींद ना लेना, एक्सरसाइज-शारीरिक गतिविधियों में कमी, दर्द निवारक दवाओं का लगातार या अधिक मात्रा में सेवन करने से एसिडिटी की समस्या



बढ़ सकती है। इनके अलावा कुछ और फैक्टर्स होते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। **जांब नेचर:** जिन लोगों को ज्यादा देर तक बैठकर काम करना पड़ता है, उनके पाचन की क्रिया धीमी हो जाती है, इस वजह से उन्हें भी एसिडिटी हो जाती है। ऐसे में उन्हें हर दो घंटे के अंतराल पर सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहल लेना चाहिए। पैदल चलें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। अगर फोल्ड जांब में हों तो बिरिकेट, फल,

खबर संक्षेप



नारनौल। राव नेताराम स्कूल के विद्यार्थी व स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

तीन विद्यार्थियों का जवाहर नवोदय विद्यालय में चयन

नारनौल। जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा की ओर से जारी कक्षा छठी व नौवीं में प्रवेश के लिए द्वितीय सूची में राव नेताराम स्कूल के तीन विद्यार्थी का चयन हुआ। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य अनिता देवी ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए बताया कि कक्षा नौवीं के लिए भूमिका पुत्री धर्मवीर मोहनलड़ा व कक्षा छठी के लिए दक्ष पुत्र मोहनलाल सलीमपुर, एकता पुत्री धीरज बिहाली का चयन जवाहर नवोदय विद्यालय में हुआ है।



महेन्द्रगढ़। विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पोस्टर मेकिंग स्पर्धा का आयोजन

महेन्द्रगढ़। आरआरसीएम पब्लिक स्कूल कनीना में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। गौरतलब है कि आरआरसीएम पब्लिक स्कूल कनीना में तीन विभागों में सदन अनुसार पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें विभाग द्वितीय में अश्वि प्रथम व खुशबू द्वितीय और पूर्वी व अंश द्वितीय रहे। तृतीय गुप में राधिका प्रथम, हंसिका द्वितीय और अंशिका व दीपेश तृतीय रहे। चतुर्थ गुप में रवीना प्रथम, पायल द्वितीय और सुपमा व निकिता तृतीय स्थान पर रही।



नारनौल। इकबालपुर नंगली स्कूल में पौधरोपण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

राजकीय स्कूल इकबालपुर नंगली में किया पौधरोपण

नारनौल। शिक्षा, संस्कृति, स्त्री सशक्तिकरण एवं प्रकृति संरक्षण के क्षेत्र में कार्य कर रही समाजसेविका डा. कृष्णा आर्या ने अपने जन्मदिवस पर राजकीय माध्यमिक विद्यालय इकबालपुर नंगली को राष्ट्रीय अभियान एक पौधा मा के नाम के तहत पौधे भेंट किए और विद्यालय परिवार से पौधरोपण करवाया। विद्यालय मुखिया रणवीर आर्य के नेतृत्व में समस्त स्टाफ सदस्यों ने आर्या की ओर से भेंट किए गए।

एसपी ने फायरिंग रेंज पर किया पौधरोपण

नारनौल। पुलिस अधीक्षक अर्श वमा ने फायरिंग रेंज रघुनाथपुरा में पौधरोपण करते हुए कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए पेड़, पौधे व जल को बचाने का संकल्प लें। पर्यावरण के साथ मानव जीवन सुरक्षित हो सकेगा। डीएसपी मोहिंद सिंह, डीएसपी सुरेश कुमार, डीएसपी हरदीप सिंह ने पौधरोपण किया। एसपी ने कहा कि पेड़ जितना पर्यावरण के लिए जरूरी है उतना ही हम सब के लिए।

दस साल से पार्क गली के लोग परेशान सरकार नहीं कर रही समाधान: सृजन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

कांग्रेसी नेता व पूर्व विधायक रघु यादव के पुत्र सृजन यादव ने बुधवार को शहर की पार्क गली का दौरा कर दुकानदारों से उनकी समस्याएं जानीं। दुकानदारों ने बताया कि हल्की सी बरसात होते ही पार्क गली में दो-दो फुट पानी जमा हो जाता है। जिससे लोगों को परेशानी हो रही है। सृजन यादव ने दुकानदारों को आश्वासन दिया कि उनकी इस समस्या को वह प्रशासन के सामने रखेंगे तथा समाधान करवाएंगे। शहर की पार्क गली में हल्की सी बारिश होते ही पानी जमा हो जाता है



नारनौल। जनसम्पर्क के दौरान सृजन यादव। फोटो: हरिभूमि

पौधे को बच्चे की तरह पालें नागरिक: मोनिका गुप्ता जिले में लगेंगे 5.30 लाख पौधे, डीसी ने की एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरुआत



नारनौल। लघु सचिवालय में पौधरोपण करती डीसी मोनिका गुप्ता तथा एक साथ पौधे लगाकर अभियान से जुड़ते नागरिक। फोटो: हरिभूमि



नारनौल। लघु सचिवालय में पौधरोपण करती डीसी मोनिका गुप्ता तथा एक साथ पौधे लगाकर अभियान से जुड़ते नागरिक। फोटो: हरिभूमि

■ एक पेड़ मां के नाम लगाकर फोटो मेरी लाइफ डॉट एनआईसी डॉट इन पोर्टल पर अपलोड करें नागरिक

हरिभूमि न्यूज नारनौल

जिला महेन्द्रगढ़ को हरा बनाने के उद्देश्य से उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बुधवार को हरियाणा उद्यम कार्यक्रम के तहत लघु सचिवालय के नजदीक खाली पड़ी जमीन से एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरुआत की। जिला के इस सबसे बड़े अभियान में ग्राम पंचायत, सरकारी विभागों, सामाजिक संगठन, एनजीओ तथा आम नागरिकों के सहयोग से इस बार 5.30 लाख पौधे लगाने का लक्ष्य है। इस अवसर पर नागरिकों को संबोधित करते हुए उपायुक्त ने कहा कि सरकार और नागरिकों की सामूहिकता से जिला को हरा बनाया है। आज इस कार्यक्रम की शुरुआत हुई है। यह अभियान लगातार वर्ष भर जारी रहना चाहिए। इन पौधों को हमें अपने बच्चों की तरह पालना है। जब

धरती हरी बरी होगी तो प्रकृति बहुत ही सुंदर नजर आएगी। उन्होंने कहा कि भावी पीढ़ियों के लिए हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए। ये पेड़ ही सबसे बड़ा तोहफा है। डीसी ने सभी नागरिकों से आह्वान किया कि वे एक पेड़ मां के नाम लगाकर उसकी फोटो मेरी लाइफ डॉट एनआईसी डॉट इन पोर्टल पर अपलोड करेंगे। वहीं एक पेड़ मां के नाम से सोशल मीडिया पर डालें। उन्होंने कहा कि जिला

प्रशासन की ओर से एक लिंक तैयार किया गया है। जिस पर पौधरोपण करके अपनी डिटेल्ड भरकर नागरिक ऑनलाइन सर्टिफिकेट डाउनलोड कर सकते हैं। इसका क्यू आर कोड व लिंक जिला की ऑफिशल वेबसाइट पर भी डाला गया है। डीएफओ राजकुमार सिंह ने आगंतुकों का स्वागत किया तथा वन विभाग की ओर से चलाए जा रहे इस अभियान की रूपरेखा के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर एडीसी दीपक

इंज संगठनों की रही भागीदारी  
उपायुक्त मोनिका गुप्ता के आह्वान पर शुरू है इस अभियान में नेहरू युवा केंद्र, जिला रेडक्रॉस सोसायटी, जिला बाल कल्याण परिषद सहित सभी विभागों की भागीदारी रही। इसमें साथी युवा संगठन हरियाणा, भारत विकास परिषद, किशनलाल शिक्षा जन कल्याण समिति, रोटररी क्लब, आदर्श युवा मंडल, नई सोच नई पहल, अरुन राव मेमोरियल एवं जयपुर हार्ट अस्पताल, बाबा सेवा दास क्लब, सड़क सुरक्षा संगठन, जल्जू राम मेमोरियल समिति नांगलकाठा, माता विमला देवी मेमोरियल, राष्ट्रीय स्वयंसेवी संघ, नशा मुक्ति केंद्र, संजय यूथ टीम, विश्व हिंदू परिषद, बाबा मनोहर दास यूथ क्लब सहित विभिन्न सामाजिक संगठनों व एनजीओ ने इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

बाबूलाल करवा, जिला परिषद के अध्यक्ष डा. रावेश कुमार, नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी, एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, नगराधीश मंजीत कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

एमआर स्कूल अटेली में किया पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज नारनौल

अटेली मंडी स्थित एमआर पब्लिक स्कूल में उपायुक्त की ओर से जिलेभर में चलाए जा रहे एक पौधा मां के नाम अभियान के तहत विद्यालय प्रांगण में विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने मिलकर पौधरोपण किया। इस अभियान के तहत विद्यालय प्रांगण में कक्षा छठी से लेकर बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया तथा प्रत्येक विद्यार्थी ने अपने-अपने हिस्से में एक-एक पौधा लगाकर अभियान को सफल बनाने में अपना पूरा योगदान दिया। इसके साथ उस पौधे की देखभाल की जिम्मेवारी ली। इस



नारनौल। एमआर स्कूल अटेली में पौधरोपण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

■ राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू होगी मुख्य अतिथि, दीक्षांत समारोह में 1338 विद्यार्थियों व शोधार्थियों को मिलेगी डिग्रियां

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का दसवां दीक्षांत समारोह 22 जुलाई को आयोजित होने जा रहा है। इस अवसर पर भारत की राष्ट्रपति व विश्वविद्यालय की कुलाध्यक्ष द्रौपदी मुर्मू की मुख्यअतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगी। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टेकेश्वर कुमार ने बताया कि इस दीक्षांत समारोह में 1338



महेन्द्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का भवन। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों व शोधार्थियों को पीएचडी, एमफिल, स्नातक व स्नातकोत्तर की डिग्री प्रदान की जाएगी। कुलपति ने बताया कि दसवें दीक्षांत समारोह में 1338 विद्यार्थियों व शोधार्थियों को डिग्रियां प्रदान की जाएंगी। आयोजन के संबंध में नौ

पूरी तरह से तैयार है और इससे जुड़ी सभी तैयारियों को जल्द ही अंतिम रूप दे दिया जाएगा। विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजीव कौशिक के अनुसार इस बार अभी तक 65 को पीएचडी, आठ को एमफिल सहित 1338 विद्यार्थियों को डिग्रियां प्रदान की जाएगी। इसी क्रम में 46 विद्यार्थियों को उनके उल्लेखनीय प्रदर्शन के लिए लिए स्वर्ण पदक प्रदान किए जाएंगे। इस वर्ष दसवें दीक्षांत समारोह में यूजी पाठ्यक्रमों के अंतर्गत बीटेक में 192 तथा बीवॉक में 83 विद्यार्थियों को तथा स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में 990 विद्यार्थियों को डिग्री प्रदान की जाएगी।

रक्त का उत्पादन नहीं कर सकते, शिविरों में एकत्र ब्लड से मरीजों को मिलता है जीवनदान



नांगल चौधरी। शिविर में रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते भाजपा नेता महेंद्र गुर्जर। फोटो: हरिभूमि

नांगल चौधरी। भाजपा नेता महेंद्र गुर्जर ने अपने जन्मदिन पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया। जिसमें युवाओं को रक्तदान की अनिवार्यता से अवगत कराया तथा रक्तदाताओं को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया है। इस दौरान मां के नाम एक पौधरोपण करने के लिए युवाओं को पौधे बांटे हैं। उन्होंने कहा कि दुर्घटनाग्रस्त को सबसे पहले प्राथमिक उपचार तथा रक्त की जरूरत होती है। लेकिन करोड़ों का बजट खर्च करने भी रक्त का उत्पादन नहीं कर सकते, डोनेट करना ही एकमात्र विकल्प है। परंतु जागरूकता के आभाव में कई लोग रक्तदान नहीं करते, उनका तर्क होता है कि शारीरिक कमजोरी हो सकती है। जबकी रक्तदान करने पर बीपी, कॉलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहेगा, जिससे हार्ट अटैक की संभावना घट जाएगी।

एमएससी फिजिक्स की टॉप-10 लिस्ट में सूरज के छात्र नितेश ने पाया पांचवां स्थान

महेन्द्रगढ़। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा एमएससी फिजिक्स के फाइनेल सेमेस्टर का परीक्षण घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। सूरज कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि एमएससी फिजिक्स में विश्वविद्यालय द्वारा जारी टॉप-10 मेरिट लिस्ट में सूरज कॉलेज का छात्र नितेश पुत्र सुरेंद्र सिंह ने 9.07 एमएससीपीए के साथ पांचवां स्थान हासिल किया एवं कॉलेज में प्रथम स्थान हासिल किया। इसी कोर्स की छात्रा ज्योति पुत्री कृष्ण कुमार ने 8.93 एमएससीपीए के साथ कॉलेज में दूसरा एवं अनुजा पुत्री हसरान ने 8.8 एमएससीपीए के साथ कॉलेज में तीसरा स्थान हासिल किया। इसी क्रम में मनीषा यादव पुत्री योगेन्द्र सिंह ने 8.7 एमएससीपीए, मनीषा पुत्री अतर सिंह ने 8.67 एमएससीपीए, राखी पुत्री बिरेन्द्र सिंह ने 8.53 एमएससीपीए, तन्वु यादव पुत्री राजकुमार ने 8.4 एमएससीपीए, आकांक्षा पुत्री सुरेंद्र कुमार ने 8.4 एमएससीपीए, अनिता पुत्री सदराम ने 7.73 एमएससीपीए अंक प्राप्त किए। वहीं कॉलेज के

श्रीकृष्णा स्कूल में एक पौधा अपनी मां के नाम कार्यक्रम में किया पौधरोपण



नारनौल। बीकेएन स्कूल में पौधरोपण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

अधिकांश विद्यार्थी प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होने में सफल रहे। प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परियोजना विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। उन्होंने बताया कि कॉलेज के विद्यार्थी किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। इस अवसर पर कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परियोजना पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई दी।

बीकेएन स्कूल सिहमा में किया पौधरोपण

नारनौल। बीकेएन स्कूल सिहमा में पौधरोपण किया गया। इस अवसर पर संस्था के प्राचार्य राजेश व उपप्राचार्य जसवंत सिंह ने विद्यार्थियों के साथ पौधे लगाए और बच्चों को भी पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया तथा पौधों की देखरेख करने के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से हरियाणा उद्यम कार्यक्रम के तहत एक पौधा अपनी मां के नाम सभी को लगाना है। जिसका उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण है। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे पर्यावरण को हरा-भरा रखने के साथ-साथ जीवन देने का काम करते हैं। प्राचार्य ने बताया कि पौधे लगाने से सूर्यज मिलता है, जो वषार तक हमें कुछ न कुछ देता रहता है। पेड़ पौधों के बिना जीवन संभव नहीं है। इसीलिए हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए और सरकार की इस मुहिम को सफल बनाना चाहिए। संस्था के चेयरमैन ने अध्यापकों व विद्यार्थियों को पौधे लगाने के लिए आभार जताया। उन्होंने बताया कि मनुष्य का स्वास्थ्य पेड़ पौधों पर निर्भर करता है।

आईजीयू परीक्षा परिणाम में यदुवंशी कॉलेज की छात्रा प्रियंका ने विश्वविद्यालय में पाया आठवां स्थान

नारनौल। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से एमएससी भौतिकी के चौथा सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। हर बार की तरह इस बार भी यदुवंशी डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों ने बहुत ही बेहतरीन परिणाम दिया। कॉलेज की छात्रा प्रियंका पुत्री मोजन ने 9.07 एमएससीपीए के साथ विश्वविद्यालय में आठवां स्थान हासिल किया। वहीं प्रिया यादव पुत्री रविंद ने 8.3 एमएससीपीए, पूजा कुमारी पुत्री जगदीश प्रसाद ने 8.67 एमएससीपीए, पूजा यादव पुत्री रावेश कुमार ने 8.8 एमएससीपीए, दीपिका पुत्री सुभाष चंद ने 8.67 एमएससीपीए लिए। प्रिंसिपल बजरंग लाल ने बताया कि कॉलेज का परिणाम शत-प्रतिशत रहा है व आगे भी इसी तरह के परिणामों के लिए हम निरंतर प्रयास करते रहेंगे। इसी उपलक्ष्य में यदुवंशी गुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने सभी विद्यार्थियों को उनकी सफलता के लिए बधाई दी। इस मौके पर डायरेक्टर सुरेश यादव, डा. प्रदीप यादव, उपप्राचार्य डा. सोनल यादव व सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

मातृशक्ति उद्यमिता योजना के लिए शर्तें

डीसी मोनिका गुप्ता ने बताया कि इस योजना के लिए परिवार की वार्षिक आय पांच लाख रुपये से कम व महिला हरियाणा की स्थायी निवासी होनी चाहिए। ऋण के लिए आवेदन के समय महिला की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आवेदक पहले से लिए गए ऋण का डिफाल्टर नहीं होना चाहिए। योजना के तहत समय पर किश्त का भुगतान करने पर तीन वर्षों तक सात प्रतिशत ब्याज अनुदान राशी हरियाणा सरकार की ओर से महिला विकास निगम के माध्यम से दी जाएगी। इन गतिविधियों में यातायात वाहन के तहत ऑटो रिक्शा, ई-रिक्शा आदि हैं।

योजना का लाभ लेने के लिए महिला की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए

योजना का लाभ लेने के लिए आवेदक कम से कम आठवीं पास होना चाहिए। इसके अलावा परिवार पहचान पत्र, आधार कार्ड, पासपोर्ट आकार की फोटो, रिहायशी प्रमाण पत्र आदि शामिल हैं। आवेदक आवेदन करने के लिए कार्यालय में सभी दस्तावेज की दो-दो फोटो कॉपी साथ लाएं।

मातृशक्ति उद्यमिता योजना के लिए शर्तें

योजना का लाभ लेने के लिए आवेदक कम से कम आठवीं पास होना चाहिए। इसके अलावा परिवार पहचान पत्र, आधार कार्ड, पासपोर्ट आकार की फोटो, रिहायशी प्रमाण पत्र आदि शामिल हैं। आवेदक आवेदन करने के लिए कार्यालय में सभी दस्तावेज की दो-दो फोटो कॉपी साथ लाएं।

से तीन लाख रुपये तक का ऋण उपलब्ध करवाया जाता है। यह जानकारी देते हुए डीसी मोनिका गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से मातृशक्ति उद्यमिता योजना चलाई जा रही है। इस योजना तहत पहले महिलाओं

को सरकार की ओर से प्री में प्रशिक्षण देकर डाइविंग लाइसेंस बनवाया जाएगा। इसके बाद उन्हें बैंकों के माध्यम से ब्याज पर छूट देते हुए ई-रिक्शा लेने के लिए आसान किस्तों पर ऋण उपलब्ध करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस योजना के तहत जिला महेन्द्रगढ़ के लिए वर्ष 2024-25 में 30 केंसों का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि इस बारे में अन्य किसी जानकारी के लिए बस स्टैंड के नजदीक नरुला होटल के पीछे स्थित हरियाणा महिला विकास निगम कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। इसके अलावा व लैंडलाइन नंबर 01282-250346 व मोबाइल नंबर 9813721847 पर फोन कर जानकारी ले सकते हैं।

**खबर संक्षेप**



नारनौल। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनती डीसी मोनिका गुप्ता।  
फोटो: हरिभूमि

**समाधान शिविर में आई 112 शिकायतें**

नारनौल। राज्य सरकार की पहल पर लग रहे समाधान शिविरों में हो रहे त्वरित समाधान से नागरिकों में खुशी है। उपायुक्त मोनिका गुप्ता की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में लगे समाधान शिविर में कई नागरिकों का मौके पर ही काम हुआ। आज जिला के सभी समाधान शिविरों में कुल 112 शिकायतें आईं। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा भी मौजूद थे।

**सर्वोत्तम माता पुरस्कार प्रतियोगिता आयोजित**

महेन्द्रगढ़। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से खंड स्तर पर सीडीपीओ कमला देवी सोनी की अध्यक्षता में सर्वोत्तम माता पुरस्कार प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि डॉ. मोना यादव रही। इस कार्यक्रम में सर्किल स्तर पर रही विजेता माताओं ने भाग लिया। प्रतियोगिता में महिलाओं से प्रश्नोत्तरी की गई। इसमें बच्चों के टीकाकरण, पोषण स्तर व देखभाल संबंधी सवाल पूछे गए। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान मांडोला से संजू कुमारी, द्वितीय स्थान निहालावास से शोला बाई, तृतीय स्थान सतनाली से अनिता ने प्राप्त किया।

**गोद में जनरल ईडीपी प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू**

नारनौल। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर की ओर से गांव गोद में पंजाब नेशनल बैंक गोद बलाहा के वरिष्ठ प्रबंधक कुलदीप गौतवाल ने जनरल ईडीपी प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने सरकार की ओर से चलाए जाने वाली विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं एवं पंजाब नेशनल बैंक की ओर से सुविधाओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

**सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने को कार्टे 300 वाहनों के चालान**

हरिभूमि न्यूज नारनौल

पुलिस ने स्पेशल अभियान के तहत सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यातायात नियमों की उल्लंघना पर 300 से अधिक वाहनों के चालान किए। इस दौरान लेन ड्राइविंग बाई लेन में चलने के नियमों की उल्लंघना करने वाले 220 वाहनों के चालान काटे गए। वहीं भारी वाहन चालकों को गाड़ी बाई लाइन में चलाने हेतु जागरूक किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने सुमित कुमार ने बताया पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत सिंह कपूर के निर्देशानुसार व हरदीप सिंह दून पुलिस महानिरीक्षक यातायात व हाईवे करनाल के निर्देशन में सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए लेन ड्राइविंग बाई लेन में चलने के नियमों की उल्लंघना करने वालों के खिलाफ एक विशेष अभियान चलाया गया। पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा ने सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने, वाहनों के सुचारु रूप से आवागमन हेतु भारी वाहन व गति प्रतिबंधित निर्धारित गति सीमा बंधन के लिए, लेन

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़  
मध्य हरियाणा को इस सीजन में पानी की जरूरत नहीं होती है। ऐसे में उस पानी को महेन्द्रगढ़ जिले के अंतिम टेल तक पहुंचाया जा रहा है। इसके अलावा दोहान व कृष्णावती नदी में इस पानी को लगातार डाला जा रहा है। इन दोनों नदियों में 50 से अधिक इंजेक्शन प्रणाली लगाई गई है। इससे आसपास के जिले के जलस्तर में काफी सुधार आया है। उपरोक्त विचार सिंचाई राज्य मंत्री

डॉ. अभय सिंह यादव ने रेस्ट हाउस में पत्रकारवार्ता को संबोधित करते हुए कहीं। इससे पहले सिंचाई मंत्री ने महेन्द्रगढ़ व अटेली विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विभिन्न रिचार्जिंग प्रोजेक्ट की जांच की। सिंचाई राज्यमंत्री ने कहा कि पिछले कुछ

वर्ष में भाजपा सरकार ने दक्षिण हरियाणा में नहरी पानी पहुंचाने पर विशेष ध्यान दिया है। सरकार का प्रयास है कि जिले के प्रत्येक गांव में नहरी

पानी पहुंचाकर जलस्तर में सुधार लाया जा सके। उन्होंने बताया कि कृष्णावती में गांव रांता से बारिश का अतिरिक्त पानी छोड़ा जाएगा। इसके

लिए नारनौल ब्रांच के एनबी-3 से एनबी-4 पाइपलाइन करीब 23 करोड़ की लागत से 11.7 किलोमीटर लंबी पाइपलाइन डाली जाएगी। वहीं गांव मानपुरा करीब 30.98 लाख रुपये से लागत से कृष्णावती नदी में बारिश का अतिरिक्त छोड़ा जाएगा। जिसमें करीब 11.7 किलोमीटर की पाइपलाइन डाली जाएगी। वहीं गांव देवनगर में डैम का निर्माण कार्य पूरा चुका है। जिसमें करीब 8 फीट पानी स्टोर किया जा सकेगा।

**दोहान के लिए दो प्रोजेक्ट किए तैयार**

डॉ. अभय सिंह यादव ने कहा कि दोहान में नदी में बारिश का अतिरिक्त पानी छोड़ने के लिए दो प्रोजेक्ट बनाए गए हैं। गांव झगडौली के एमसी-5 पंचायत से आठ किलोमीटर की पाइपलाइन डालकर गांव माजरा कलां के समीप दोहान नदी में बारिश का अतिरिक्त पानी छोड़ा जाएगा। वहीं केंद्रीय विश्वविद्यालय के समीप से करीब 1.50 करोड़ की लागत से दोहान में नदी पानी डाला जाएगा। इसके

अलावा महेन्द्रगढ़ डिस्ट्रीब्यूटरी की मरम्मत का कार्य भी 50 प्रतिशत पूरा हो चुका है। 6 माह में कार्य पूरा हो जाएगा। पंथाड़ा पंचायत से 175 वयसिक पानी की क्षमता बढ़ेगी। किसानों को खेती के लिए नहरी पानी उपलब्ध कराने के लिए चार एकड़ में टैंक का निर्माण किया गया है। जिससे 300 एकड़ खेती की जा सकेगी। टैंक का 50 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है। इसके अलावा गांव मंडोला के तीन जोड़ में अगस्त

माह से नहरी पानी पहुंचाना शुरू हो जाएगा। वहीं जल्द गांव निम्बी, खेरोली व डेडीन के जोड़ में भी जल्द नहरी पानी पहुंचाया जाएगा। इस मौके पर भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष कंवर सिंह यादव, एसई राजेश खत्री, कार्यकारी अभियंता राजेश यादव, कार्यकारी अभियंता आशुतोष यादव, जेई दीपक कुमार, जेई बालकिशन, जेई रिंकू, अमित यादव सहित विभाग के अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

**उपायुक्त ने हायर एथॉरिटी से बातचीत कर समाधान करवाने का दिया आश्वासन**

**पोर्टल बना नौकरी की फांस मंत्री व प्रशासन भी उलझा**

हरिभूमि न्यूज नारनौल

लोकसभा चुनाव में भाजपा की 10 में से पांच सीट कांग्रेस की झोली में जनता ने डाल दी। इसके पीछे पोर्टल की कुछ खामियां भी शामिल हैं। इसी का एक उदाहरण ग्रींस मीटिंग में बिजली मंत्री रणजीत सिंह चौटाला के समक्ष दिखाई दिया। दरअसल, महेन्द्रगढ़ शहर के मोहल्ला सैनीपुरा वासी मोहनलाल के बेटे आशीष की नौकरी एनआईसी में लगी है। वहां 15 जुलाई को शैक्षणिक, जाति, निवासी सहित अन्य दस्तावेज प्रस्तुत करने हैं। आशीष का कहना था कि साल 2022 में उसने ओबीसी सर्टिफिकेट बनवाने के लिए ऑनलाइन अप्लाई किया था। सर्टिफिकेट उसकी बजाय मां के नाम बना दिया जबकि दस्तावेज सभी उसी के थे। साल 2022 के सर्टिफिकेट के आधार पर ही नौकरी के लिए अप्लाई किया है। नया मान्य नहीं है। पुराना उसकी बजाय मां के नाम से है। इस कारण पुराने वाले सर्टिफिकेट को ही सही करके उसके नाम से बना दिया जाए तो उसे नौकरी मिल सकती है। आशीष की बात सुनने के बाद महेन्द्रगढ़ तहसीलदार को बुलाया गया। तहसीलदार मदनलाल शर्मा का जवाब था कि सब कार्य ऑन लाइन हुआ है। ऑनलाइन ही आशीष ने पोर्टल पर अप्लाई किया। दस्तावेज जो आशीष के है, पर अप्लाई करने वालों में आशीष की बजाय उसकी मां का नाम लिखा



नारनौल। मंत्री के समक्ष अपना पक्ष रखते तहसीलदार मदनलाल शर्मा। फोटो: हरिभूमि

है। अप्लाई करते वक्त आवेदनकर्ता से ही यह गलती हुई है। यह सुनने के बाद उपायुक्त ने कहा कि आप आशीष को लिखकर दे दें कि गलती से हो गया। इस पर तहसीलदार का जवाब था कि पहली बात तो अप्लाई आशीष की ओर से ही मां के नाम से किया है, हमारी गलती नहीं है। वह यह तो लिखकर दे सकते हैं कि आवेदनकर्ता से अप्लाई करते वक्त गलती से मां का नाम लिख दिया। जबकि दस्तावेज सही और आशीष के ही हैं, पर उनका लिखा हुआ कागज ऑफलाइन होगा। आशीष उसी 2022 के सर्टिफिकेट में बदलावा चाहता है, यह हमारे लेवल की बात नहीं है। जहां से पोर्टल ओपन होता है, वहीं

**लोक संपर्क एवं जनपरिवेदना समिति की बैठक में 13 में से 9 मामलों का निपटारा**

नारनौल। हरियाणा के उर्जा मंत्री रणजीत सिंह ने कहा कि लोगों की समस्याओं का त्वरित समाधान करना सरकार व प्रशासन का मुख्य लक्ष्य है। मुख्यमंत्री के निर्देश पर लग रहे समाधान शिविरों में भी लोगों की समस्याओं का मौके पर समाधान किया जा रहा है। खुद लोगों ने भी इस पहल को सराहा है। उर्जा मंत्री आज पंचायत भवन में जिला लोक संपर्क एवं जनपरिवेदना समिति की बैठक के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इससे पहले इस बैठक में 13 मामलों सुनवाई के लिए रखे गए जिनमें से नौ मामलों का मौके पर निपटारा किया गया। उन्होंने कहा कि बिजली के क्षेत्र में हरियाणा में बहुत बड़ा बदलाव आया है। जुलाई अगस्त के मौसम में मौसम खराब होता है। इस दौरान भी बिजली अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए गए हैं कि वे बिजली की अबाधित सप्लाई सुनिश्चित करें।

हाई लेवल अथॉरिटी कर सकती है। आशीष एफिडेविट भी देने को तैयार है, पर जो गलती 2022 में ऑनलाइन अप्लाई करते वक्त हुई थी, उसका सुधार नहीं हो सकता। यह सुन मंत्री ने अगली तारीख तक समाधान करने के लिए डीसी को कहा तो आशीष का जवाब था यह 15 जुलाई दस्तावेज जमा करवाने की है। इसके बाद मंत्री रणजीत सिंह चौटाला, डीसी

**जिला विकास निगरानी समिति की बैठक आयोजित**

विद्युत मंत्री रणजीत चौटाला ने आज पंचायत भवन में वर्ष 2024-25 में करवाए जाने वाले विकास कार्यों के संबंध में जिला विकास निगरानी समिति की बैठक ली अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सबसे पहले बैठक में वर्ष 2023-24 में हुए विकास कार्यों की समीक्षा की। वर्ष 2023-24 में जिला योजना के लिए कुल 830.45 लाख रुपये प्राप्त हुए। इसमें से 827.48 लाख रुपये (99.64) प्रतिशत खर्च हुए। वर्ष 2024-25 के लिए जिला योजना महेन्द्रगढ़ के विकास कार्यों के लिए सरकार ने कुल 1454.89 लाख रुपये जारी किए। इसमें 872.93 लाख जनरल कॉन्सेन्ट तथा 581.96 लाख एक्सप्रेसपी के लिए जारी किए। मंत्री ने जिला योजना 2024-25 का अनुमोदन कर दिया। इस मौके मंत्री ने एक नए कार्यक्रम गमां अमृत वन को भी चलाने के निर्देश दिए। इसके तहत सार्वजनिक जगहों व विशेष जगहों पर पौधारोपण किया जाएगा। यह कार्यक्रम जिला प्रशासन तथा वन विभाग द्वारा किया/कियत किया जाएगा।

मोनिका गुप्ता, एडीसी दीपक बाबूलाल करवा व डीएससी महावीर सिंह के बीच काफी देर गुजर चुकी, कोई समाधान नहीं निकला। फिर उपायुक्त ने यह आश्वासन दिया कि उनके लेवल की बात भी नहीं है, वह हायर अथॉरिटी से बातचीत करके अपनी तरफ से पूरा प्रयास करेंगे। इस कारण इस मामले को पॉइंड रखा गया।

**जिला मुख्यालय को लेकर नंबरदार एसो. भी आया आगे**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

अन्य संगठनों द्वारा जिला मुख्यालय महेन्द्रगढ़ में स्थापित करने की चर्चा जोर पकड़ने के बाद अब नंबरदार एसोसिएशन भी आगे आने लगी है। क्षेत्र के नंबरदारों ने बुधवार को लघुसचिवालय के पार्क में बैठक कर जिला मुख्यालय महेन्द्रगढ़ में स्थापित करवाने की मांग की है। बैठक की अध्यक्षता राजकुमार जांगड़ा ने की। राजकुमार जांगड़ा ने बताया कि हरियाणा सरकार सबसे पुराने जिले महेन्द्रगढ़ को उसका मुख्यालय का हक देने की बजाय जिले का अस्तित्व खत्म करने की दिशा में काम कर रही है। इस बात को लेकर क्षेत्र के लोगों में



महेन्द्रगढ़। बैठक करने के बाद उपस्थित क्षेत्र के नंबरदार। फोटो: हरिभूमि

भारी रोष व्याप्त है, जिन्होंने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोलने की चेतावनी दी है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में चुनाव से पहले अगर महेन्द्रगढ़ क्षेत्र के लोगों को उनका हक नहीं मिला तो बड़े स्तर पर क्षेत्र के लोग आंदोलन का रास्ता अपनाने को मजबूर होंगे। इसके अलावा उन्होंने बताया कि

**ये रहे मौजूद**

इस मौके पर सरवन नंबरदार मगड़ना, नरेश नंबरदार, नाथुराम नंबरदार, जयवीर, रामकुमार, बालमुकुंद, लालचंद, महावीर प्रसाद, धर्मपाल नंबरदार, कैलाश, कंवर, बहादुर नंबरदार, मलखान नंबरदार, फूल सिंह नंबरदार, करण सिंह नंबरदार सहित क्षेत्र के अनेक नंबरदार मौजूद थे।

नंबरदार का पद एक गरिमा और विवेक से कार्य करने का पद है। नंबरदारी प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है, राजा हर्षवर्धन से लेकर आज तक यह महत्वपूर्ण पद चला आ रहा है। सभी नंबरदारों को अपने पद की ज़िम्मेदारी को मजबूर होंगे। इसके अलावा उन्होंने बताया कि

**विधायक ने नारनौल हलके की चार सड़कों के निर्माण का किया शिलान्यास**

विकास के लिए क्षेत्र की सड़कों का अख्त होना जरूरी: यादव

हरिभूमि न्यूज नारनौल

किसी भी क्षेत्र के विकास में अच्छी सड़कों का होना जरूरी है। अगर अच्छी सड़कें होंगी तो क्षेत्र में रोजगार व उद्योग अपने आप आएंगे। उक्त बातें विधायक पूर्व मंत्री ओमप्रकाश यादव ने अपने विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांवों में मार्केट कमेटी से बनने वाली करोड़ों रुपये की लागत की सड़कों का शिलान्यास करते हुए कही। पूर्व मंत्री ने गांव डोहर कलां से जैलाफ तक 47.46 लाख रुपये



नारनौल। विस क्षेत्र की सड़कों का शिलान्यास करते पूर्व मंत्री ओमप्रकाश यादव। फोटो: हरिभूमि

की लागत, धरसू से बास किरासेद 70 लाख रुपये की लागत, नांगलकाठा से चिंडालिया एक करोड़ 15 लाख रुपये की लागत, डैरोली से गुलावाला एक करोड़ 17 लाख रुपये की लागत से बनने वाली सड़कों का शिलान्यास

किया। उन्होंने कहा कि उनके मंत्रीकाल में विधानसभा क्षेत्र के प्रत्येक गांव को सड़क मार्ग से जोड़ने का कार्य किया है। साथ ही विधानसभा क्षेत्र को तीन-तीन नेशनल हाईवे से जोड़ा गया है। उन्होंने कहा कि भविष्य में चिंडालिया से ढाणी भालोट, मंडलाना से रघुनाथपुर, लहरोद से शहरपुर तक की सड़कों का भी शिलान्यास किया जाएगा। इन सड़कों के लिए सरकार की ओर से मंजूरी मिल चुकी है और जल्द ही इनके टेंडर छोड़े जाएंगे। पूर्व मंत्री ने कहा कि आने वाले विधानसभा चुनावों में भाजपा भारी बहुमत से जीत हासिल करेगी।

**भाजपा की जिला विस्तारित कार्यकारिणी की बैठक हुई**

**भाजपा का 10 वर्ष का शासन साबित हुआ स्वर्णिम काल: रामबिलास**

हरिभूमि न्यूज नारनौल



नारनौल। भाजपा पदाधिकारी व कार्यकर्ता संगीधर करते प्रो. रामबिलास शर्मा।

प्रदेशाध्यक्ष रामबिलास शर्मा ने कार्यकर्ताओं को आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर तैयारियों में जुट जाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि हरियाणा प्रदेश में भाजपा का पिछले 10 वर्षों का शासन स्वर्णिम काल

साबित हुआ। उन्होंने कहा कि भाजपा के 10 वर्ष अन्य दलों के कई वर्षों के शासन पर भारी सबूत हुए। भाजपा की नीतियों ने कमजोर से कमजोर वर्ग को भी आगे लाने का काम किया है। ऐसे में अब यह कार्यकर्ताओं का

देवता है कि हरियाणा प्रदेश में तीसरी बार भी भाजपा की सरकार बनाने के लिए भाजपा की नीतियों को पूरे जोश एवं उत्साह के साथ जन-जन तक पहुंचाएं, ताकि केंद्र की तरह हरियाणा में भी जीत की हैट्रिक लगाई जा सके तथा भाजपा शासनकाल में मिली आमजन हित की योजनाओं को

**ये रहे मौजूद**

इस मौके पर सिंचाई मंत्री डा. अभय सिंह यादव, जिला प्रमारी गार्गी कक्कड़, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष भारती सैनी, पूर्व जिला अध्यक्ष राकेश शर्मा व शिवकुमार महता, महामंत्री भवानी सिंह, संयुक्त शास्त्री, अजीत कलवाडी, लखनवी चोहान, मनीष संधी, कमलेश सैनी, सरोज वाला के अलावा प्रदेश पदाधिकारी, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य, जिला पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष, मंडल पदाधिकारी, मोचारे के अध्यक्ष, महामंत्री, मोचारे व प्रकोष्ठों के संयोजक, मोचारे के प्रदेश पदाधिकारी सहित अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सौगात को जारी रखा जा सके। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद में कहा कि हिंदू समाज सबसे बड़ा समाज है और राहुल गांधी ने हिंदू समाज को हिंसक कहना दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने संविधान को कुचलकर चार बार संशोधन किया।

**हरिभूमि आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर संपर्क करें या व्हाट्सएप करें :-  
**महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर अमल डैल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेन्द्रगढ़।**  
**नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुणा कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल**  
**फोन :- 8295738500, 9253681005**