

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 5 फरवरी 2026

- जीरो स्विच लगाकर डुलाना की समस्या का...
- सीएम प्लाईग ने मारा छापा: फर्जी डिग्री पर चल रहा था अस्पताल



निगरानी के लिए विभागीय टीम पहाड़ पर करती रहेगी विजिट

खंडहर मकान में मिले पगमार्क छोटे व नाखून नहीं होने से संदेह, रात ही नहीं दिन में भी भय

सर्व अभियान में टीम को दताल की पहाड़ी में नहीं मिला तेंदुआ, बैरंग लौटी टीम तो ग्रामीणों में अभी भी दहशत

हरिभूमि न्यूज | नागल चौधरी

गांव दताल के पहाड़ की तलहटी पर करीब एक सप्ताह पहले तेंदुआ टहलने की पुष्टि हुई थी। सूचना मिलने पर फोरेस्ट व वन्य जीव-जंतु विभाग की टीम पहाड़ व खेतों में सर्च अभियान चलाया है। मंगलवार की देर शाम खोजबीन मिशन को पूरा करके टीम खाली हाथ वापस लौट गई, लेकिन ग्रामीणों ने बुधवार की सुबह भी जोहड़

की तरफ पेड़ों में तेंदुआ टहलते देखा है। ऐसे में किसान व महिलाओं में असमंजस की स्थिति बनी हुई है और खेतों में काम करने से डर रहे हैं।

आपको बता दें कि दताल के पहाड़ को अरावली जोन में शामिल किया गया है जहां पत्थर खनन की अनुमति नहीं। पहाड़ी की तलहटी पर झाड़ीनुमा गहरे पेड़ हैं जिनके बीचोबीच से राजस्थान के गांव छारदड़ा व देवता तक सड़क मार्ग है। बीते बुधवार को पंचायत घर के पास छारदड़ा रास्ते पर एक गाड़ी चालक ने रास्ते पर टहलते तेंदुआ का वीडियो बनाया था। क्लिप वायरल होने पर वीरवार की सुबह फोरेस्ट विभाग के अधिकारी मौके पर पहुंचे तथा उन्होंने क्लिप के अनुसार तेंदुआ के टहलने



वाले स्थान का निरीक्षण किया। जिसमें तेंदुआ और जगह सही होने की पुष्टि हुई है। इसके बाद ग्रामीणों ने नोलपुर-

दताल मार्ग पर तेंदुआ देखा तथा अगले ही स्कूल के पीछे देखा गया था। इसके बाद दताल के एक खंडहर मकान में तेंदुआ के पगमार्क मिले हैं। सूचना मिलने के बाद वन्य जीव-जंतु विभाग के निरीक्षक चरण सिंह के नेतृत्व में सर्च अभियान चलाया गया। 24 घंटे के दौरान विभागीय टीम ने सर्च अभियान पूरा कर लिया तथा खाली हाथ लौट गई है। इधर, ग्रामीणों में अभी भी खेतों में तेंदुआ होने की पुष्टि की है। उन्होंने बताया कि छह-सात महिलाएं चारा लेने के लिए खेतों में गई थीं, सरसों के बीच मिट्टी के डोले पर तेंदुआ बैठा हुआ था। उन्हें देखकर हिसक जानवर पहाड़ की तरफ भाग गया। ऐसे में ग्रामीणों में असमंजस व भय का माहौल बना हुआ है।

वीडियो क्लिप में तेंदुआ की पुष्टि, इसके बाद तेंदुआ के साक्ष्य नहीं मिले

वन्य जीव-जंतु विभाग के निरीक्षक चरण सिंह ने बताया कि वीडियो क्लिप सही है और उसमें तेंदुआ होने की पुष्टि होती है, लेकिन इसके बाद ग्रामीणों की सूचना पर गहनता से खोजबीन की गई, उन्हें एक साक्ष्य नहीं मिले जिससे तेंदुआ होने की पुष्टि होती हो। खंडहर मकान में मिले पगमार्क छोटे हैं जबकी वीडियो क्लिप में तेंदुआ बड़ा है और पगमार्क में नाखून भी नहीं। गहन तलाशी के बाद सर्व अभियान बंद कर दिया है, बावजूद गांव में विजिट करते रहेंगे।

दो दिन से तेंदुआ की हलचल नहीं, अंतिम बार स्कूल की तरफ देखा गया था

सरपंच जितेंद्र सिंह ने बताया कि तेंदुआ की तलाशी में विभागीय टीम ने लगातार दो दिन सर्च अभियान चलाया है, सुराग नहीं मिलने पर टीम वापस लौट गई। अंतिम बार स्कूल के पीछे तथा नोलपुर मार्ग पर हिसक जानवर देखा गया था। सोमवार की शाम नागल नुबिया पहाड़ पर होने की चर्चा हुई लेकिन खोज या वीडियो क्लिप नहीं मिली है। बावजूद ग्रामीणों को सावधानी पूर्वक रहने की हिदायत दी गई है।

खबर संक्षेप

सड़क हादसे में भुंगारका के व्यक्ति की मौत

नारनौल। रात्रि के समय नेशनल हाइवे पर मंढाणा कट के समीप हुए हादसे में मोहब्बतपुर भुंगारका के एक व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस ने वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज करने उपरांत शव का पोस्टमार्टम करा उसे परिजनों को सौंप दिया। जानकारी के अनुसार करीब 44 वर्षीय विश्वबंधु वासी भुंगारका बीती रात को बाइक से कहीं जा रहा था, जब वह मंढाणा कट के पास था, तब किसी वाहन से बाइक की टक्कर हो गई। इस हादसे में विश्वबंधु गंभीर रूप से घायल हो गया। नागरिक अस्पताल ले जाने पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। शव का पोस्टमार्टम बुधवार प्रातः नागरिक अस्पताल से कराया गया। ग्रामीणों ने गांव ले जाकर गमगीन माहौल में मृतक का अंतिम संस्कार कर दिया।

स्वास्थ्य विभाग के कर्मियों को 4 माह से वेतन नहीं नारनौल।

जिला नागरिक अस्पताल समेत स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत अनुबंधित कर्मचारियों को पिछले चार माह से वेतन नहीं मिला है, जिस कारण उन्हें व उनके परिवारों को आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ रहा है। अनुबंधित स्वास्थ्य कर्मचारी संघ के जिला प्रधान विक्रम जांगड़ा ने सिविल सर्जन को सौंपे ज्ञापन में बताया कि संगठन के पास एक समस्या पिछले काफी दिनों से आ रही है। कई अनुबंधित कर्मचारियों का वेतन पिछले चार माह से नहीं मिल रहा है। जिले के कई ब्लॉक में तीन से चार कर्मचारियों के नाम पोर्टल पर नहीं दिख रहे हैं। इसलिए आपसे अनुरोध है कि इन कर्मचारियों की समस्या का समाधान करवाएं, ताकि उनका भी चूल्हा निर्बाध तरीके से जलता रहे।

ड्रामा सेंटर के प्रथम तल पर बनाए जा रहे डे केयर सेंटर को इंसपेक्शन का इंतजार

महेन्द्रगढ़ जिले में कैंसर का बढ़ता कहर: इस साल मिले 539 मरीज

303 हैं पुरुष तो 236 हैं महिला कैंसर रोगी, इनमें से 295 कैंसर रोगी ले रहे पेंशन

राजकुमार | नारनौल

जिले में कैंसर एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौती के रूप में तेजी से उभर रहा है। हर साल कैंसर रोगियों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है, जो न केवल स्वास्थ्य व्यवस्था, बल्कि सामाजिक-आर्थिक ढांचे के लिए भी चिंता का विषय बनता जा रहा है। ताजा आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2025-26 में जिले में अब तक 539 कैंसर रोगी सामने आ चुके हैं। इनमें 303 पुरुष, जबकि 236 महिलाएं कैंसर से पीड़ित हैं। यह आंकड़ा साफ तौर पर बताता है कि जिले में पुरुषों में कैंसर के मामले महिलाओं की तुलना में अधिक हैं।

उत्प्रेक्षणीय है कि प्रत्येक वर्ष 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार पुरुषों में कैंसर के अधिक मामले सामने आने के पीछे कई कारण हैं। तंबाकू, गुटखा, बीड़ी-सिगरेट का सेवन, शराब की लत, खेतों व फैक्ट्रियों में रसायनों के संपर्क में आना और अनियमित जीवनशैली इसके प्रमुख कारण माने जा रहे हैं। खासतौर पर मुंह, गले, फेफड़े और पेट के कैंसर के मामले पुरुषों में ज्यादा पाए जा रहे हैं। वहीं महिलाओं में स्तन कैंसर और सर्वाइकल कैंसर के मामले प्रमुख रूप से सामने आते हैं। चिंताजनक पहलू यह है कि महेन्द्रगढ़ जिले में अब तक किसी भी सरकारी अस्पताल में कैंसर के समुचित उपचार की सुविधा उपलब्ध नहीं है। कैंसर से पीड़ित मरीजों को इलाज के लिए रोहतक, गुरुग्राम, हिसार, बिकानेर या दिल्ली जैसे बड़े शहरों का रुख करना पड़ता है। इससे मरीजों और परिजनों पर आर्थिक बोझ तो बढ़ता ही है, साथ ही समय पर इलाज न मिल पाने का खतरा भी बना रहता है।



नारनौल। ड्रामा सेंटर के प्रथम तल पर बना डे केयर सेंटर।

फोटो: हरिभूमि

डे केयर सेंटर है खुलना

जिले में कैंसर रोगियों के लिए डे केयर सेंटर खोलने की प्रक्रिया तो पूरी हो चुकी है, लेकिन यह सेंटर अभी तक इंसपेक्शन के इंतजार में है। ड्रामा सेंटर के प्रथम तल पर बने रूम नंबर 201 में छह बेड का डे केयर सेंटर खोला जा रहा है। इस सेंटर में कैंसर रोगी की सुविधा प्रदान की जाएगी और रोजाना मरीजों को गर्ती कर शाम का छुट्टी दे दी जाएगी। लेकिन जब तक इसका निरीक्षण पूरा नहीं होता, तब तक यहां कैंसर रोगी जैसी सुविधाएं शुरू नहीं हो पा रही हैं। यदि यह सेंटर जल्द शुरू हो जाता है तो जिले के कैंसर मरीजों को बड़ी राहत मिल सकती है।

कैंसर के प्रमुख कारण

चिकित्सकों के अनुसार कैंसर कोई एक बीमारी नहीं बल्कि कई बीमारियों का समूह है। बीड़ी, सिगरेट, गुटखा, खैनी और तंबाकू कैंसर के सबसे बड़े कारणों में शामिल हैं। लंबे समय तक शराब पीने से लिवर, मुंह और गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शारीरिक श्रम की कमी, मोटापा और जंक फूड का अधिक सेवन करने से भी कैंसर का खतरा रहता है। कैंसर, आधुनिक रसायन और प्रदूषित हवा भी कैंसर के जोखिम को बढ़ाते हैं। कुछ मामलों में कैंसर परिवार में पीढ़ी दर पीढ़ी भी देखने को मिलता है।

यह कहते हैं सिविल सर्जन

कैंसर होने के कई कारण हैं। गलत खानपान है। तंबाकू, नशा करना और इसमें शामिल है। कैंसर का सबसे बड़ा खतरा इसकी देरी से पहचान है। यदि शुरुआती चरण में कैंसर का पता चल जाए तो इलाज की सफलता की संभावना काफी बढ़ जाती है। इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को जागरूक होना जरूरी है। साथ ही आमजन को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी होगी, तभी कैंसर जैसी घातक बीमारी पर काबू पाया जा सकेगा।
-डॉ. अशोक कुमार, सिविल सर्जन, स्वास्थ्य विभाग, नारनौल



परशुराम कॉलोनी में मकान के ताले तोड़कर जेवर व नकदी ले उड़े चोर

15 दिन पहले गत 21 जनवरी को भी इसी कॉलोनी में टीबी अस्पताल के कर्मचारी के मकान के ताले तोड़कर लाखों की चोरी को दिया था अंजाम

बुद्धो माता व बालाजी मंदिर के दानपात्रों से नकदी चुराई

नागल चौधरी। शहबाजपुर के बुद्धो माता और पाटला वाले बालाजी मंदिर में अज्ञात चोरों ने दानपात्रों से नकदी चुरा ली। सूचना मिलने पर सरपंच बिक्रम सिंह ने मौका निरीक्षण किया तथा अज्ञात चोरों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई है। घटना स्थल पहुंची पुलिस टीम ने स्थिति का जायजा लेकर आरोपियों की खोजबीन आरंभ कर दी है। सरपंच बिक्रम सिंह ने बताया कि बुद्धो माता मंदिर से 50 से अधिक ग्रामीणों की आस्था जुड़ी है तथा प्रत्येक बुधवार को सैकड़ों लोग पूजा-अर्चना करने आते हैं। मंदिर के आसपास रात के करीब 11 बजे तक ग्रामीणों का आवागमन रहता है। बीती रात 12-30 बजे अज्ञात चोरों ने मंदिर में घुसकर दानपात्र का ताला तोड़ा तथा अंदर रखी नकदी चुरा ली। इसके अलावा पाटला वाले बालाजी मंदिर में भी दानपात्र का ताला तोड़कर नकदी चोरी की वारदात को अंजाम दिया।

थी। शक होने पर वे गेट के ऊपर से कूदकर अंदर गए तो वहां अंदर का दरवाजा टूटा हुआ मिला। घर की जांच करने पर पता चला कि अज्ञात चोर मकान से एक 52 इंच की एलईडी टीवी, सोने का मंगलसूत्र, एक सोने की चेन, चांदी की तीन जोड़ी पायल तथा करीब 30 हजार रुपये नकद चोरी कर ले गए हैं। इसके उपरांत घटना की जानकारी तुरंत डायल 112 पर पुलिस को दी गई। सूचना मिलने पर थाना शहर से पीएसआई अजीत, एसपीओ अनिल सीन ऑफ क्राइम



महेन्द्रगढ़। एक दुकान पर छापेमारी करने पहुंची टीम।

फोटो: हरिभूमि



दक्षिण कोरिया के डेगू शहर में आयोजित होने वाली वर्ल्ड चैंपियनशिप प्रतिनिधित्व करने का रास्ता साफ

28 जनवरी से एक फरवरी तक आयोजित की गई थी प्रतियोगिता

गुढ़ा गांव की बेटी सारिका ने मैराथन में जीता स्वर्ण पदक, अब खेलने जाएंगी दक्षिणी कोरिया

हरिभूमि न्यूज | कनीना

मैराथन में हिस्सा लेने वाली गांव गुढ़ा के अतर सिंह की बेटी सारिका ने हाल ही में चंद्रशेखरन नायर खेल स्टेडियम तिरुवनंतपुरम केरल में आयोजित 46वें मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक प्राप्त कर गांव व क्षेत्र का नाम गौरवांति किया है। यह प्रतियोगिता 28 जनवरी से एक फरवरी तक आयोजित की गई थी। जिसमें देशभर से आए खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया था। जिसमें सारिका ने 5000 मीटर, 1500 मीटर तथा 800 मीटर मैराथन में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त कर एक नहीं, बल्कि तीन स्वर्ण पदक जीतकर झोली में डाले। इतना ही नहीं, उन्होंने 2026 में आयोजित होने वाले वर्ल्ड मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप प्रतियोगिता के लिए भी जगह बनाई है जो



दक्षिण कोरिया के डेगू शहर में आयोजित होगा। सारिका की इस उपलब्धि को लेकर परिजनों तथा ग्रामीणों ने खुशी जताई है। बता दें कि सारिका दिल्ली पुलिस में बतौर हेड कांस्टेबल कार्यरत हैं। उन्होंने बताया कि वह 2006 में दिल्ली पुलिस में कांस्टेबल पद

पर भर्ती हुई थी। अन्य महिलाओं की प्रेरणा से उन्होंने शौकिया तौर पर दौड़ लगाना शुरू किया था जो आज मैराथन में तब्दील हो चुकी है। सारिका ने पिछले करीब दो वर्ष में 25 हाफ मैराथन 21 किलोमीटर, 30 मैराथन 10 किलोमीटर, 15 मैराथन पांच किलोमीटर की

पति का रहा सहयोग
सारिका ने बताया कि वर्ष 2003 में उनकी शादी सिरोट महेन्द्रगढ़ वासी अनिल यादव के साथ हुई थी, जो भारतीय सेना में कार्यरत हैं। उनकी बेटी हिमंशु यादव मैडिकल की पढ़ाई कर रही हैं, वहीं बेटा दीपांशु कॉलेज में शिक्षा ग्रहण कर रहा है। मैराथन में हिस्सा लेने के प्रति उनके पति अनिल यादव का पूरा सहयोग रहा है।

कनीना। केरल में आयोजित मास्टर्स मैराथन में प्रथम स्थान पर रहने वाली सारिका यादव। फोटो: हरिभूमि



नारनौल। मेडिकल कॉलेज का दौरा व निरीक्षण करते बसपा नेता अतरलाल।

मेडिकल कॉलेज के लिए ग्रामीण भत्ता घोषित करने की मांग : अतरलाल

बसपा नेता ने किया मेडिकल कॉलेज का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

बहुजन समाज पार्टी के नेता अतरलाल एडवोकेट ने गांव कोरियावास स्थित महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज में कार्यरत डॉक्टर्स, फेकल्टी मेम्बर्स और स्पोर्टिंग स्टाफ के लिए ग्रामीण भत्ता (रूरल अलाउंस) घोषित करने की मांग की है।

बसपा नेता अतरलाल ने मेडिकल कॉलेज का दौरा करने के बाद कहा कि सरकार ने सात सौ करोड़ रुपये की लागत से बहुत शानदार मेडिकल कॉलेज बनाया है। इसके लिए सरकार का धन्यवाद करते हैं परन्तु मेडिकल कॉलेज में फेकल्टी, योग्य चिकित्सक, शिक्षण स्टाफ व कर्मचारियों व आधारभूत संरचना की कमी भारी चिंता का विषय है। फेकल्टी के अभाव के कारण छात्रों तथा आमजन को बेहतर व सुलभ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध नहीं हो रही हैं। यह मेडिकल कॉलेज शहर से दूर पूरी तरह से ग्रामीण क्षेत्र में स्थित है। फेकल्टी व शिक्षण स्टाफ यहां रुक नहीं रहा है। इसके कारण छात्रों व आमजन को अच्छी शैक्षणिक व स्वास्थ्य सुविधाएं नहीं मिल पा रही हैं। इसके कारण इलाके

में भारी रोष है तथा मेडिकल कॉलेज पिछड़ता जा रहा है। उन्होंने कहा कि जिस तरह फरीदाबाद स्थित शहीद हसन खान मेवाती मेडिकल कॉलेज, नलहड़ तथा भगत फूल सिंह मेडिकल कॉलेज खानपुर (गोहाना) में कार्यरत फेकल्टी के लिए राज्य सरकार ने ग्रामीण भत्ता घोषित कर रखा है, उसी तरह कोरियावास स्थित महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज के फेकल्टी मेम्बर्स और डॉक्टर्स के लिए भी ग्रामीण भत्ता घोषित किया जाए।

महेन्द्रगढ़ जिला पूरा ही ग्रामीण क्षेत्र है और मेडिकल कॉलेज भी कोरियावास ग्रामीण क्षेत्र में स्थित है। इसलिए नलहड़ मेडिकल कॉलेज तथा भगत फूल सिंह मेडिकल कॉलेज खानपुर (गोहाना) की तरह कोरियावास मेडिकल कॉलेज का भी ग्रामीण भत्ता का हक बनता है, मही छात्रों को बेहतरतरीन शैक्षणिक माहौल तथा आमजन को अच्छी स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध हो सकेंगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार व स्वास्थ्य विभाग इस मेडिकल कॉलेज की अनदेखी कर रहे हैं। जिसका नुकसान इलाके की जनता को उठाना पड़ रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि राज्य सरकार ने तत्काल इस और ध्यान देकर मेडिकल कॉलेज की अनदेखी कर रहे हैं। जिसका नुकसान इलाके की जनता को उठाना पड़ रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि राज्य सरकार ने आधारभूत संरचना की कमी को पूरा नहीं किया तो इलाके की जनता आंदोलन करने पर मजबूर होगी।

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 सूखने 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 रिसक: 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-दरदी 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-दरदा 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 को 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 पोश्च 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 सजेसन

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।
- ▶ इन्फ्लेमेटरी 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 रहेंगे।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

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

- ▶ मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉगिंग 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 जॉगिंग 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 जॉगिंग 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, ताडासन, 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 इन्फ्लेमेटरी 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 दुस्त 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 भर रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना 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 ग्लूटन फ्री होता है। *

अतिव्ययन

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 ऑख 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 ट्रेड 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, इन्फ्लूएंजा पावर बढ़ाने जैसी समस्याओं में हर्बल दवाएं काफी सपोर्ट करती हैं। इनसे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

- ▶ **बर्तें 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

इन दिनों मौसम में तेजी से बदलाव हो रहा है। किसी समय तेज ठंडी तो किसी समय तापमान सामान्य हो जाता है। ऐसे में बीमार होने से बचने के लिए आप कुछ योगासनों का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

बदलते मौसम के रोगों से बचाएं ये योगासन



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।



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)

खबर संक्षेप

10736 प्रशिक्षणार्थी ले चुके हैं प्रशिक्षण

नारनौल। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर में युवा विभिन्न प्रकार के रोजगारपरक प्रशिक्षण प्रदान कर ना केवल आत्मनिर्भर बन रहे हैं बल्कि स्वरोजगारी बनकर देश व प्रदेश की उन्नति में एक अहम योगदान दे रहे हैं। संस्थान के निदेशक एचआर सभवाल ने बताया कि उक्त संस्थान गत 16 वर्षों से नारनौल में स्थित है। यहां शुरू से लेकर आज तक 10736 प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण प्रदान कर चुके हैं प्रशिक्षण के साथ-साथ अनेकों उद्यमियों की सफलता का श्रेय भी संस्थान को जाता है।

सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग बढ़ती है आत्मविश्वास

महेंद्रगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय कॉलेज प्राचार्य महेंद्र सिंह की अध्यक्षता तथा महिला प्रकोष्ठ अधिकारी डॉ. मिथिलेश की निदेशन में चल रही सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग का आयोजन महिला प्रकोष्ठ के तत्वाधान में किया जा रहा है। इस प्रशिक्षण में प्रशिक्षक का कार्य रोहतास कुमार फाउंडर ऑफ सेल्फ डिफेंस भारत इंडिया द्वारा किया गया। उनके साथ उनके सहयोगी कोच दीपचंद भी रहे। शिविर के दौरान पंच, किक, ब्लॉक और बचाव की आसान, लेकिन प्रभावी तरीकों का अभ्यास करवाया गया। कॉलेज प्रबंधन ने भी इस आयोजन को छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी बताया इस तरह के कार्यक्रम छात्रों को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाते हैं।

अधिवक्ता ओमप्रकाश यादव को पुण्यतिथि पर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की

हरिभूमि न्यूज़ ▶ महेंद्रगढ़

सीआर ग्रुप ऑफ एजुकेशनल इंस्टीट्यूट्स के संस्थापक पाली शिक्षाविद् और अधिवक्ता ओमप्रकाश यादव की बुधवार को प्रांचर्यो पुण्यतिथि पर उर्ह भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

संस्थान की संस्थाओं में हवन और यज्ञ का आयोजन किया गया, जो उनके द्वारा स्थापित मूल्यों और आध्यात्मिक परंपराओं के प्रति एक सच्ची श्रद्धा रही। वाइस चैयरमैन रतन सिंह यादव ने कहा कि ओमप्रकाश यादव का योगदान न केवल शिक्षा के क्षेत्र में रहा, बल्कि उन्होंने एक अधिवक्ता के रूप में

उपायुक्त ने ग्रामीणों से किया सीधा संवाद और 76 समस्याओं की हुई सुनवाई
जीरो स्विच लगाकर डुलाना की समस्या का समाधान करें बिजली निगम: डीसी

हरिभूमि न्यूज़ ▶ महेंद्रगढ़

बिजली निगम जीरो स्विच लगाकर डुलाना गांव की समस्या का जल्द से जल्द समाधान करें। यह निर्देश उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने मंगलवार को डुलाना गांव में आयोजित समाधान शिविर व रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते समय दिए। इस दौरान विधायक कंवर सिंह यादव व भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव भी मौजूद रहे।



महेंद्रगढ़। रात्रि ठहराव में डुलाना के ग्रामीणों की सुनता प्रशासन।

फोटो: हरिभूमि

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि प्रदेश सरकार की सुशासन की अवधारणा को धरातल पर उतारने की दिशा में जिला प्रशासन की ओर से रात्रि ठहराव कार्यक्रम का प्रत्येक माह आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में मंगलवार को गांव डुलाना में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने न केवल ग्रामीणों की समस्याएं सुनी, बल्कि गांव के विकास से जुड़े ग्रामीणों के सुझावों को भी सुना। डीसी कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि सरकार का यह संकल्प है कि प्रशासन जनता के द्वार तक पहुंचे और उसकी समस्याओं को समझे।

उन्होंने कहा कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं जिनका स्थानीय स्तर पर समाधान संभव होता है। ऐसे में ग्रामीण एकजुटता के साथ ग्रामीण विकास में सहभागी बने। उन्होंने ग्रामीणों को आश्वस्त किया कि जनसमस्याओं का निस्तारण प्राथमिकता के आधार पर किया जा रहा है। कार्यक्रम में डुलाना गांव के अलावा आसपास के गांवों से आए ग्रामीणों ने अपनी समस्याएं जैसे सड़क, जल निकासी, अवैध कब्जे, बिजली, गलियों का निर्माण इत्यादि समस्याओं पर खुलकर

चर्चा की। डीसी कैप्टन मनोज कुमार ने मौके पर सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश देकर कई समस्याओं का तुरंत समाधान कराया। इससे ग्रामीणों में प्रशासन के प्रति विश्वास और गहरा हुआ। कार्यक्रम में 76 ग्रामीणों ने अपनी समस्याएं रखी। रात्रि ठहराव में गांव डुलाना में पार्क का सौन्दर्यकरण, तालाब की दीवार, बाबा भैया मंदिर का रास्ता, आरओ प्लांट इत्यादि समस्याओं के समाधान बारे संबंधित विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए।

स्टॉल पर योजनाओं की मिली जानकारी

रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा जागरूकता स्टॉल लगाए गए, जिनमें स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय, शिक्षा, पशुपालन व बिजली विभाग प्रमुख रहे। एडीसी ने सभी विभागों की सरकार की जनहितकारी नीतियों को दर्शाती प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए आमजन को योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।

यह रहे मौजूद

इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया, नांगल चौधरी एसडीएम उदय सिंह, एसडीएम कनिष्ठा गोयल, डीएससी रणवीर सिंह, नगरधीश मंगलसेन, सिविल जर्जन डॉ. अशोक कुमार, डीएसपी दिनेश कुमार, बिजली धिरण निगम के कार्यकारी अभियंता रणबीर सिंह, तहसीलदार अजय कुमार, खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी मनोज कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

आशीष और प्रतीक के बीच बराबर रही कुश्ती



मंडी अटेली। नावदी में पहलवानों के हाथ मिलाते हुए।

फोटो: हरिभूमि

नावदी में श्री बाबा दाता साहब जी महाराज का मेले में कुश्ती दंगल के अलावा भंडारा व सत्संग हुआ

हरिभूमि न्यूज़ ▶ मंडी अटेली

खंड के गांव नावदी में श्री बाबा दाता साहब जी महाराज का मेला भरा गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने बाबा के स्थान पर अपनी मन्तों मांगी। वहीं मेले में कुश्ती दंगल के अलावा भंडारा व सत्संग भी हुआ। मेला कमेटी सदस्यों ने विजेता पहलवानों को पुरस्कृत किया। बाबा के भक्त अशोक पंच ने बताया कि मेले में 51 रुपये से लेकर 51 हजार रुपये की कुश्तियां हुईं।

मौके पर ये रहे मौजूद

इस मौके पर कांग्रेस नेता महेंद्र सिंह राता, सरपंच प्रतिनिधि राकेश कुमार, मेला कमेटी प्रधान जिले सिंह, बीर सिंह, धर्मपाल मास्टर, अशोक पंच, राजकुमार फौजी, रामकिशन एडवोकेट, बनवारी लाल एडवोकेट, परसराम बोहरा, हरिसिंह, बिरेंद्र, महिपाल मास्टर, भीमराज, ताराचंद प्रवक्ता सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

बाबा की महिमा का गुणगान जयवीर भाटी एंड पार्टी द्वारा का गुणगान किया। मेले में 51 हजार रुपये की कुश्ती जोरा सिंह अखाड़ा गोदड़ी के आशीष टिकान व प्रतीक उर्फ भोला सिंह आदमपुर दाढ़ी नरेंद्र अखाड़ा के बीच बराबरी पर छूटी। वहीं 31 हजार रुपये की कुश्ती भी अंकुश अहरी व मंजीत खत्री बहादुरगढ़ स्टेटेडियम के बीच

बराबरी पर रही। मेला कमेटी ने पहलवानों को सम्मान स्वरूप राशि भेंट की। इसके अलावा 11 हजार रुपये की कुश्ती सात बराबरी पर रही तथा दो पहलवानों के बीच कड़ी मुकाबला देखा गया। मेले में 71 सौ रुपये की 14 कुश्ती हुईं। मेले में रेफरी नानकपाल सिंह चावड़ी तथा किसान नगर में कर्मवीर पहलवान ने अविस्मरणीय निर्णय दिए। इसके अलावा रामनिवास खेड़ी, महेश व जोनी मुंडिया खेड़ा ने भी अपना कोच के रूप में सहयोग किया। मेले में बाबा का देशी घा का भंडारा भी हुआ।

सीएल स्कूल के बच्चों ने लीगल लिट्रेसी की प्रतियोगिता में प्रथम

■ यदुवंशी शिक्षा निकेतन पटीकार के विद्यार्थियों ने पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज़ ▶ नारनौल



नारनौल। विजेताओं को सम्मानित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में इस वर्ष लगभग 15 विद्यालयों ने भाग लिया। इस सभी प्रतियोगिता में यदुवंशी शिक्षा निकेतन पटीकार के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान हासिल किया है। इस दौरान 10 प्रतियोगिता करवाई गई थी। सभी में इस स्कूल के बच्चे अव्वल रहे।

इस प्रतियोगिता में नाटक, पेंटिंग, स्लोगन राइटिंग, कविता पाठ, वाद-विवाद सहित अन्य श्रेणियों में प्रथम स्थान हासिल किया। प्रातःकालीन प्रार्थना सभा के दौरान प्रिंसिपल नरेश कुमार,

डायरेक्टर सुरेश यादव और संस्थान के चेयरमैन ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रशंसा करते हुए विद्यार्थियों को सम्मानित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को निरंतर मेहनत, अनुशासन और सृजनशीलता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया और उनके उच्च

भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस उपलब्धि ने पूरे यदुवंशी परिवार में उत्साह और गर्व का माहौल बना दिया है। विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों ने इस ऐतिहासिक सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त की और टीम के सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।



नारनौल। महायज्ञ अनुष्ठान में भाग लेते विद्वतजन।

फोटो: हरिभूमि

श्री रुद्र महायज्ञ के धार्मिक अनुष्ठान जारी

नारनौल। ग्राम पटीकार स्थित तेजादास आश्रम में आयोजित श्री रुद्र महायज्ञ के धार्मिक अनुष्ठानों का विधिवत आयोजन किया गया। कार्यक्रम महानंदकिशोर दास महाराज के सान्निध्य में संपन्न हुआ। सभी यजमानों को दशविध स्नान कराकर शास्त्रोक्त विधि से यज्ञ मंडप में प्रवेश कराया गया। यज्ञ आचार्य कृति निर्मल शास्त्री एवं अन्य विद्वान् ब्राह्मणों के नेतृत्व में पुराण यजमान विनोद सहित सभी यजमानों द्वारा गौरी गणेश, योगिनी पीठ, घोडश मातृका, वास्तु पीठ, क्षेत्रपाल पीठ, प्रधान पीठ तथा नवग्रह पीठ का विधिवत पूजन कराया गया। इसके पश्चात यज्ञ मंडप में सोलह स्तंभों, दश दिक्पाल देवताओं, विभिन्न ऋषियों के ध्वज और पताकाओं का वेद मंत्रोच्चारण के साथ पूजन संपन्न हुआ। अग्नि सूक्त के उच्चारण के साथ प्रधान कुंड में अग्नि का आह्वान किया गया तथा विष्णु के देवताओं का पूजन कर यज्ञ प्रक्रिया को आगे बढ़ाया गया। मौके पर आचार्य गोविंद शास्त्री, विकास शास्त्री, पंडित गगन शर्मा, पंडित राजेंद्र कौशिक, पंडित देवकीनंदन वशिष्ठ, पंडित अंकित शर्मा आदि श्रद्धालु उपस्थित रहे।

साप्ताहिक नि:शुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ▶ नारनौल

श्री मेहेंदीपुर बालाजी मित्र मंडल की ओर से साप्ताहिक नि:शुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात मोहल्ला मिश्रावाड़ा में अशोक कुमार मिश्रा हिमांशु मिश्रा के निवास स्थान पर किया गया। सर्वप्रथम आचार्य कपिल निर्मल ने पूजा अर्चना करवा कर हनुमान चालीसा गणेश वंदना राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। राजेश सोनी ने बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया



नारनौल। यजमान को सम्मानित करते मंडल सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

गया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। इसमें गौरी शंकर शर्मा, मनीष शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, विजय हल्दिया, काशीराम सैनी, नवीन जैन, शिव शंकर अग्रवाल,

राकेश गुप्ता, रामेश्वर शर्मा, नवीन बंसल, चिंटू गुप्ता ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। इसके बाद मंडल के प्रमुख सदस्य राकेश गुप्ता ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया।

आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में...

माफ़ी मांगनी चाहिए

इसके बाद मजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने मेरा संकेत कट गया रे मेहेंदीपुर दरबार में, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में, गौरी शंकर शर्मा ने श्री कृष्ण गोविंद गोपाल मेरी भी सुन लीजिए, राजेश सोनी ने बजवा दिया काका लंका में श्रीराम का डंका, राकेश गुप्ता ने तेरे पूजन को भगवान बना मन मंदिर आलंशान भजन सुनाया। मौके पर निखिल शर्मा, विकी बंसल, मितेश गार्ग, प्रवीण, चिंटू, महेश, प्रमोद चौधरी, धीरज गार्ग, जगमोहन गार्ग, मन्वू बंसल, दीपक सिंघाना, नवीन मालाोटिया, हेमू फौजदार, नवीन, हरीश, राजीव, काता देवी, उर्मिला, जय, अनु, प्रियंका, इशिका, सोनिया, वेसी, प्रिंसी आदि मौजूद रही।

हकेवि के विद्यार्थियों ने किया नारनौल के स्मारकों का भ्रमण



नारनौल। चोर गुंबद का भ्रमण करते हकेवि के विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

नारनौल। हरियाणा केद्रीय विश्वविद्यालय के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग द्वारा विद्यार्थियों को ऐतिहासिक स्मारकों और क्षेत्रीय विरासत के व्यावहारिक ज्ञान से अवगत कराने के उद्देश्य से के विभिन्न स्मारकों के भ्रमण का आयोजन किया गया। इस भ्रमण में विभाग के विद्यार्थियों व शोधार्थियों ने हिस्सा लिया। विद्यार्थियों को विवि के कुलपति प्रो. टोकेश्वर कुमार ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कुलपति ने विद्यार्थियों को भारत की समृद्ध सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक विरासत से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार भी उपस्थित रहे। विवि के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. तीर्थराज भोई के नेतृत्व में विद्यार्थियों ने 14वीं शताब्दी के ऐतिहासिक स्मारक चोर गुंबद, शाहकुली खान के मकबरे, ऐतिहासिक जलमहल तथा मनोरम दोसी की पहाड़ियों का भ्रमण किया।

जागरूकता रैली को महाविद्यालय के प्राचार्य ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

एनएसएस स्वयंसेवकों ने चलाया पॉलिथीन विरोधी अभियान

स्वयंसेवकों ने आमजन को पॉलिथीन के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज़ ▶ महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में संचालित राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के छठे दिन तीनों एनएसएस इकाइयों के स्वयंसेवकों द्वारा पॉलिथीन के विरुद्ध जन-जागरूकता अभियान चलाया गया।

इस अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों एवं विद्यार्थियों के सहयोग से एक जन-



महेंद्रगढ़। जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। जागरूकता रैली को महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. विजय यादव एवं मुख्य

अतिथि प्रो. डॉ. लक्ष्मीनारायण यादव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह रैली महाविद्यालय से प्रारंभ होकर शहर के

मुख्य बाजारों से होकर निकाली गई, जिसमें स्वयंसेवकों ने आमजन को पॉलिथीन के दुष्प्रभावों के बारे में

जागरूक किया। स्वयंसेवकों ने बताया कि पॉलिथीन के उपयोग से किस प्रकार जीव-जंतुओं एवं पर्यावरण को गंभीर खतरा उत्पन्न हो रहा है तथा इसके स्थान पर कपड़े से बने थैलों के उपयोग को अपनाने के लिए लोगों को प्रेरित किया। इस कार्यक्रम में एनएसएस की तीनों इकाइयों के प्रभारी डॉ. बलजीत सिंह, प्रो. जितेंद्र कुमार वशिष्ठ, डॉ. परमीत कुमारी, प्लेसमेंट सेल प्रभारी डॉ. रेनु यादव, महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. पविता यादव, डॉ. सोमवीर, डॉ. अलका, डॉ. संदीप कुमारी, डॉ. अनिता यादव, अजय बाल, ईश्वर यादव, रविन्द्र, राकेश, बबिल सहित महाविद्यालय के अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

महाविद्यालय में हुआ व्याख्यान कार्यक्रम

रैली के उपरांत एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा उप-मंडल अधिकारी (नागरिक) कनिष्ठा गोयल को एक ज्ञापन सौंपा गया, जिसमें महेंद्रगढ़ शहर में पॉलिथीन पर नियमों के अनुसार प्रतिबंध लगाने का अनुरोध किया गया। इस अवसर पर उप-मंडल अधिकारी द्वारा आश्वासन दिया गया कि इस विषय में नियमों के अनुरूप शीघ्र उचित निर्णय लिया जाएगा। उन्होंने स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे पॉलिथीन के बढ़ते उपयोग को रोकने के लिए समाज, गांवों एवं अपने घरों में भी लोगों को जागरूक करें। इसके अतिरिक्त एनएसएस एवं प्लेसमेंट सेल के तत्वाधान में महाविद्यालय में एक व्याख्यान कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया। इस व्याख्यान में प्रो. डॉ. लक्ष्मी नारायण, राजकीय महाविद्यालय, सिडहमा ने विद्यार्थियों को डिफेंस सेवाओं में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि डिफेंस सेवाओं में करियर से न केवल देश की सेवा का अवसर मिलता है, बल्कि आत्म-संतुष्टि भी प्राप्त होती है।

आयुर्वेदिक पटीकार में मूलभूत सुविधाएं देने की मांग

मंडी अटेली। बहुजन समाज पार्टी के जिला अध्यक्ष प्रमोद कटारिया ने राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय पटीकार में विद्यार्थियों को हॉस्टल एवं कैंटीन जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध न होने पर गहरी चिंता व्यक्त की है। इन सुविधाओं के अभाव में विद्यार्थियों को भारी परिश्रमों का सामना करना पड़ रहा है, जिसके विरोध में विद्यार्थियों द्वारा प्रदर्शन किया जाना अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। प्रमोद कटारिया ने कहा कि महाविद्यालय में दूर-दूरस्थ क्षेत्रों से आने वाले विद्यार्थियों के लिए हॉस्टल की व्यवस्था न होने पर प्रशासन की लापरवाही को दर्शाता है साथ ही कैंटीन सुविधा न होने के कारण विद्यार्थियों को भोजन व अन्य आवश्यक वस्तुओं के लिए बाहर जाना पड़ता है, जिससे उनकी पढ़ाई में भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। प्रदेश सरकार शिक्षा व स्वास्थ्य सुविधाओं को बेहतर बनाने के द्वावे कर रही है, लेकिन जमीनी स्तर पर विद्यार्थियों को मूलभूत सुविधाएं तक उपलब्ध नहीं हो पा रही हैं।

खबर संक्षेप

वेदप्रकाश की नियुक्ति पर पायगा में खुशी की लहर

महेन्द्रगढ़। गांव पायगा निवासी वेदप्रकाश सिरौही को जिला एवं सत्र न्यायाधीश पंचकूला के पद से सेवानिवृत्त होने के पश्चात लोक आयुक्त कार्यालय में रजिस्ट्रार के पद पर नियुक्त किया गया है। उनकी इस प्रतिष्ठित नियुक्ति से न केवल गांव पायगा, बल्कि पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल बना हुआ है। वेदप्रकाश की इस उपलब्धि पर ग्राम पायगा के समस्त ग्रामवासियों ने उन्हें हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं।

पीएम आवास योजना के लिए आवेदन शिविर आज

कनीना। प्रधानमंत्री आवास योजना 2.0 के अंतर्गत नगर पालिका कार्यालय कनीना में पांच फरवरी को आवेदन लिए जाएंगे। जिसमें प्रत्येक जरूरतमंद एवं पात्र व्यक्ति अपने आवेदन सुबह दस बजे से दोपहर दो बजे तक दाखिल कर सकते हैं। नगरपालिका कनीना की चेरपरसन डॉ. रिम्मी लोढ़ा व सचिव कपिल कुमार ने बताया कि पीएमएवाई लाभार्थियों के लिए आयोजित इस विशेष आवेदन शिविर में जिन परिवारों की वार्षिक आय तीन लाख रुपये है तथा आवेदक के नाम रिहायशी प्लॉट-जमीन के वैध दस्तावेज है, और पक्का मकान नहीं है ऐसे व्यक्ति योजना का लाभ ले सकते हैं।

माजपा महेन्द्रगढ़ ने की बजट प्रचार के लिए नियुक्तियां

नारनौल। भारतीय जनता पार्टी महेन्द्रगढ़ ने जिले में आगामी बजट के प्रभावी प्रचार-प्रसार के लिए जिला टोली का गठन किया है। जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव के नेतृत्व में भाजपा ने राकेश यादव एडवोकेट, ललित तवर एडवोकेट, नरेश शर्मा एडवोकेट, नरेंद्र टिंकू, मनोज मोदी और करमपाल यादव को जिला बजट टोली में नियुक्त किया है। इनका मुख्य कार्य जिले के विभिन्न इलाकों में बजट की विशेषताओं और लाभों को लोगों तक पहुंचाना है। इन नई नियुक्तियों के माध्यम से भाजपा ने यह सुनिश्चित किया है।

हड़ताल के चलते निलंबित पटवारियों के बहाल होने की उम्मीद जगी

कनीना। पटवारियों को हड़ताल के चलते प्रदेश सरकार की ओर से बीते समय निलंबित किए गए छह पटवारियों के बहाल होने की उम्मीद जगी है। पटवार कानूनगो एसोसिएशन कनीना के प्रधान शमशेर सिंह पटवारी ने बताया कि कुरुक्षेत्र जिले के पटवारी जितिन चावला, गुरुग्राम जिले के पटवारी सुनील कुमार व जींद जिले के पटवारी अनिल कुमार को संबंधित जिला उपायुक्त द्वारा बहाल करने के आदेश पारित कर दिए हैं। उम्मीद है कि अन्य तीन पटवारियों को भी जल्द ही बहाल किया जाएगा।

राजपुरा में दहेज रहित शादी ने दिया सकारात्मक संदेश

हरिभूमि न्यूज ►► मंडी अटेली
अटेली क्षेत्र के गांव राजपुरा निवासी सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक धर्मवीर यादव ने अपने पौत्र प्रशांत यादव के लमन समारोह में दहेज न लेकर शादी दहेज रहित करने का समाज को सकारात्मक संदेश दिया है। प्रशांत की शादी गद्दी बोलनी निवासी देवेन्द्र यादव की बेटी दिव्या से तय है। प्रशांत यादव आईटीबीपी में असिस्टेंट कमांडेंट हैं, जबकि दिव्या एमएससी पास है। दोनों परिवारों ने दहेज रहित शादी करने का फैसला लिया था। इस शादी की विशेषता यह रही कि शादी में मात्र एक रुपया और नारियल लेकर ही शादी की रस्में पूरी की गईं। हालांकि दोनों ही पक्षों द्वारा मेहमानों का अच्छा आदर सत्कार किया गया

दिव्यांग कर्मियों के हित में पुनर्विचार की मांग, मुख्यमंत्री को पत्र

हरियाणा सरकार द्वारा हरियाणा सिविल सर्विसेज (जनरल) रूल्स, 2016 के नियम-143 में किए गए हालिया संशोधन को लेकर राज्य में चर्चा तेज हो गई है। इस संशोधन के तहत दिव्यांग और नेत्रहीन कर्मचारियों को 60 वर्ष तक सेवा में बनाए रखने से जुड़े विशेष प्रावधानों को समाप्त कर दिया गया है, जिसके बाद सभी सरकारी कर्मचारियों के लिए सेवानिवृत्ति की सामान्य आयु 58 वर्ष लागू हो गई है।

नीतिगत संरक्षण की सबसे अधिक आवश्यकता

दूरत का मानना है कि एक संवेदनशील राज्य की पहचान उसके कर्मजगत वर्गों के प्रति दृष्टिकोण से होती है और दिव्यांगजन समाज का ऐसा वर्ग है, जिन्हें नीतिगत संरक्षण की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। दूरत ने इस विषय पर सरकार से सहानुभूति पूर्वक और मानवीय संवेदनशीलताओं को ध्यान में रखते हुए पुनर्विचार की अपील की है।
अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा ने दिव्यांगजनों की व्यावहारिक कठिनाइयों और सामाजिक संवेदनाओं को ध्यान में रखते हुए सरकार से सहानुभूतिपूर्वक



पुनर्विचार की मांग की है। डॉ. शर्मा ने कहा कि दिव्यांग कर्मचारी सामान्य कर्मचारियों की तुलना में अधिक शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक चुनौतियों का सामना करते हैं। उन्हें पूर्व में प्रदान की गई अतिरिक्त सेवा अवधि किसी प्रकार की विशेष सुविधा नहीं, बल्कि समान अवसर और गरिमापूर्ण जीवन सुनिश्चित करने का एक आवश्यक माध्यम थी। इन प्रावधानों के हटने से अनेक दिव्यांग कर्मचारियों एवं उनके परिवारों पर आर्थिक एवं मानसिक दबाव बढ़ने की आशंका है।

आर्थिक और मानसिक दबाव बढ़ने की आशंका

दूरत पदाधिकारी डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज और नरोत्तम सोनी ने बताया कि दूरत दिव्यांगजनों के हित, सहयोग और सामाजिक पुनर्वास के लिए लंबे समय से कार्यरत है, तथा दिव्यांगजन सहायता एवं पुनर्वास दूरत इसका प्रमुख प्रकल्प है। ऐसे में दूरत का दायित्व बनता है कि दिव्यांग हितों की बात सही मंच पर उठाए। दूरती भीमसेन शर्मा और अनजय कुमार ने कहा कि इन प्रावधानों के हटने से दिव्यांग कर्मचारियों पर आर्थिक और मानसिक दबाव बढ़ने की आशंका है। इस संदर्भ में दूरत ने हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी को एक औपचारिक पत्र भेजकर नियम-143 में किए गए संशोधन की फिर से समीक्षा करने की अपील की है। डॉ. के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा ने बताया कि पत्र में आग्रह किया गया है कि दिव्यांग कर्मचारियों के लिए या तो पूर्व व्यवस्था बहाल की जाए अथवा उनके लिए कोई वैकल्पिक सहायक नीति बनाई जाए, जिससे वे सेवा-काल के अंतिम वर्षों में असुरक्षा की भावना से मुक्त रह सकें।

आकोदा गांव में चल रहे अवैध अस्पताल का भंडाफोड़

सीएम फ्लाइंग ने मारा छापा: फर्जी डिग्री पर चल रहा था अस्पताल



महेन्द्रगढ़। अस्पताल में छानबीन करती सीएम फ्लाइंग की टीम।

बिना किसी वैध मेडिकल डिग्री के मरीजों का इलाज करता हुआ मिला व्यक्ति

लांबा के नेतृत्व में एक विशेष टीम गठित की गई थी। इस टीम में सीएम फ्लाइंग रेवाड़ी के निरीक्षक सुनील कुमार, आयुष विभाग से डॉ. गौरव मुंजाल और ड्रग कंट्रोल ऑफिसर

प्रशांत शामिल थे। टीम ने जब आकोदा बस स्टैंड के पास स्थित अस्पताल में प्रवेश किया, तो वहां एक व्यक्ति डॉक्टर की कुर्सी पर बैठकर मरीजों की जांच करता हुआ मिला। मौके पर कई मरीज भी मौजूद थे। हालांकि छापेमारी के दौरान मरीजों ने बयान देने से इनकार कर दिया और वहां से चले गए।

डाक्टर की शिकायत पर मामला दर्ज

डॉ. अभिषेक लांबा की शिकायत पर पुलिस ने आरोपित शिवम अस्पताल के संचालक रविंद्र परमार के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस चौकी आकोदा ने मौके पर पहुंचकर आरोपी रविंद्र परमार को हिरासत में लिया और बरामद सामान को जब्त कर लिया है। स्वास्थ्य विभाग ने चेतावनी दी है कि ऐसे डाक्टरों से मरीज उपचार लेकर अपनी जान जोखिम में न डालें।

उपकरण लिए गए सील

जांच के दौरान जब मौके पर मौजूद व्यक्ति से उसकी मेडिकल डिग्री और प्रैक्टिस लाइसेंस मांगा गया तो वह कोई भी वैध दस्तावेज पेश नहीं कर पाया। आरोपित ने केवल इलेक्ट्रो-होम्योपैथी का डिप्लोमा दिखाया, जो कि एलोपैथिक प्रैक्टिस के लिए कानूनी रूप से मान्य नहीं है। अस्पताल के अंदर एक लैब रूम मिला, जिसमें सीबीसी मशीन, माइक्रोस्कोप और सेमी-ऑटोमेटिक ब्लाडकेमेट्री एनालाइजर रखा हुआ था। मौके से बड़ी मात्रा में एलोपैथिक दवाइयों और चिकित्सा उपकरण बरामद किए गए, जिन्हें पुलिस ने कब्जे में लेकर सील कर दिया है।

सामान लौड़िंग-अनलौड़िंग करते समय दुकानदार शटर से तीन फुट जगह कर सकेंगे इस्तेमाल, मौखिक सहमति बनी

हरिभूमि न्यूज ►► कनीना

नगरपालिका प्रशासन की ओर से अतिक्रमण हटाओ अभियान से प्रभावित हुए दुकानदारों ने बुधवार को एकत्रित होकर नगर पालिका कार्यालय की ओर रुख किया। जहां उन्होंने नया प्रधान डॉ रिम्मी लोढ़ा व अन्य पार्षदों के साथ दुकानों के आगे बनाए गए नाले तक सामान रखने की छूट प्रदान करने की मांग की। नया प्रधान डॉ रिम्मी लोढ़ा ने कहा कि अतिक्रमण के चलते आए दिन सड़क जाम होने की शिकायतें मिलती हैं। जिसे लेकर दुकानदारों को बार-बार अवगत कराया गया है। समस्या बढ़ने पर अतिक्रमण हटाओ



कनीना। नया कार्यालय कनीना में आयोजित बैठक में हिस्सा लेते दुकानदार व अन्य।

अभियान चलाया जाता है। उन्होंने कहा कि कहीं पर दुकानें सड़क से दूर हैं तो कहीं सड़क के साथ लगी हुई हैं। दुकानदार दुकान के शटर तक अपना सामान रखें बाहर सामान रखने से व्यवधान उत्पन्न

टोन शेड लगाने की मौखिक सहमति बनी। जिस पर दुकानदारों ने राहत की सांस ली।

बता दें कि हाल ही में नया दस्ते की ओर से अतिक्रमण हटाने समय दुकानदारों व नया कर्मचारियों के बीच झड़प की नौबत आ गई थी। जिसे लेकर दोनों ओर से मामला पुलिस थाने तक पहुंच गया था। नया कर्मचारी कार्रवाई की मांग को लेकर धरने पर भी बैठ गए थे। लगातार बढ़ते तनाव को देखते हुए नया चेरपरसन व पार्षदों ने बीच-बचाव किया था। बैठक में नगरपार्षद नितेश गुप्ता, राजकुमार यादव, होशियार सिंह, नीलम देवी, सवाई सिंह, डॉ अजीत, सुभाष आदि मौजूद थे।

सीआईए व सदर पुलिस की संयुक्त कार्रवाई में 5 ओर आरोपित गिरफ्तार, हथियार बरामद

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

सीआईए नारनौल और थाना सदर पुलिस की संयुक्त टीम ने गांव रामबास में हुई फायरिंग, मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के मामले में बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए मामलों में संलग्न पांच ओर आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपितों की पहचान सुरानी निवासी आशीष, अंकित, सचिन, मोहित और अमन निवासी धनौदा के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपितों के कब्जे से वारदात में इस्तेमाल एक अवैध देसी पिस्टल भी बरामद किया है। जांच में



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

सामने आया है कि आरोपित आशीष अन्य आपराधिक मामलों में भी वांछित था और आपराधिक वारदातों के पांच मामले दर्ज हैं। आरोपित अंकित के खिलाफ भी पांच मामले दर्ज हैं, इनमें से कुछ मामलों में आरोपित वांछित था।

आरोपित अमन के खिलाफ तीन मामले दर्ज हैं। आरोपितों को न्यायालय में पेश किया गया।

पुलिस द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए पहले ही पांच आरोपित रविन्द्र, सचिन, पवन, गुलाब और दीपक को गिरफ्तार किया जा चुका है। घटना एक फरवरी की है, जब गांव रामबास निवासी विरेन्द्र सिंह ने पुलिस को शिकायत दी थी कि कुछ अज्ञात युवकों ने उसके घर पर आकर परिजनों के साथ गाली-गलौज की। शिकायतकर्ता के वहां पहुंचने पर आरोपितों ने उसे जान से मारने की नीयत से गाड़ी चढ़ाने का प्रयास किया और दहशत फैलाने के लिए फायरिंग भी की।

सालासर मेडिकल स्टोर पर हुआ कन्यादान समारोह

नारनौल। सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह के अंतर्गत बुधवार को सालासर मेडिकल स्टोर पर कन्यादान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी शंकर लाल गोयल रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के संस्थापक एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया ने की। वहीं कार्यक्रम अंतिम सुनील शर्मा एवं राकेश सेकवाल ने संयुक्त रूप से की। संस्था की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह को निरंतर चालू रखते हुए आज दो अलग-अलग गांव एवं अलग-अलग परिवार की बेटियों का कन्यादान किया गया। मुख्य अतिथि शंकर लाल गोयल ने कहा कि हमें ऐसे प्रोग्राम में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए और अपने आसपास रहने वाले ऐसे जरूरतमंद परिवारों की हर संभव मदद करनी चाहिए। संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया ने बताया कि इस मुहिम के तहत आज हमारा ये 458वां कन्यादान था, जिसमें दो बहनों का कन्यादान किया गया। इन दोनों परिवारों की बेटियों को कन्यादान में बर्तन सेट, मिठवी, कुकर, बर्तन, मिर्चटन बोतल, सूट साइजिंग, गरम शाल, पेट शर्ट, इलेक्ट्रिक रॉड, हिट केच, सीबरी, लेडीज पर्स, पंखा, ट्रॉली बैग, वाटर कैम्प, ट्रे सेट, डबल बेड शीट, डबल बेड कंबल, लेडीज फैंसी सूट एवं अन्य घरेलू सामान के अलावा दोनों की 501-501 रुपये का नकद कन्यादान दिया गया।



नारनौल। सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह के अंतर्गत बुधवार को सालासर मेडिकल स्टोर पर कन्यादान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी शंकर लाल गोयल रहे।

करीरा के हनुमान मेले में खेलकूद प्रतियोगिता 17 को

कनीना। कनीना विकास खंड के गांव करीरा स्थित राजा वाली बणी में शाबा हनुमान के धार्मिक मेले का आयोजन किया जाएगा। मंगलवार 17 फरवरी को पालगुन अमावस्या के दिन आयोजित होने वाले इस मेले में रति जाणघर सहित गंडर का आयोजन किया जाएगा। एडवोकेट संत कुमार ने बताया कि मेले में कबड्डी, दौड़, लंबी कूद, ऊंची कूद, बुजुर्गों की दौड़, रस्साकशी की प्रतियोगिता भी होगी। जिसमें विजेता टीमों व खिलाड़ियों को नकद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि मेले के दृष्टिकोण 16 फरवरी की रात्री के समय जाणघर होगा। जिसमें अतिथि शर्मा अटोला की ओर से धार्मिक मजनों की प्रस्तुति दी जाएगी।

इनेलो सरकार बनने पर देंगे हर युवा को रोजगार

नारनौल। इंडियन नेशनल लोकदल के आईएसओ राष्ट्रीय प्रभारी एवं रानिया से विधायक अर्जुन सिंह चौटाला बुधवार महेन्द्रगढ़ में जिला स्तरीय युवा सम्मलेन में मुख्य वक्ता के रूप में शामिल हुए, जबकि अध्यक्षता जिला अध्यक्ष सुंदर कौशिक व युवा जिला अध्यक्ष दीपक यादव ने की। विधायक अर्जुन चौटाला ने कार्यकर्ताओं को भरोसा दिलाया कि इनेलो की सरकार आने पर युवाओं के हितों को प्राथमिकता दी जाएगी। इनेलो का लक्ष्य केवल सत्ता पाना नहीं बल्कि हर घर में बेरोजगारी को समाप्त करना है। उन्होंने कहा कि विधानसभा में अविश्वास प्रस्ताव लाकर कांग्रेस के विधायकों ने सिर्फ दिखावा किया। हिम्मत है, तो कोई अविश्वास प्रस्ताव मुझे पर बहस करें।



नारनौल। महेन्द्रगढ़ में युवा सम्मलेन में पहुंचे विधायक अर्जुन चौटाला।

वहीं नेता प्रतिपक्ष भूपेंद्र सिंह हुड्डा को भी आड़े हाथों लिया। चौटाला ने कहा कि हुड्डा को तकलीफ है और लोग उनसे कांग्रेस की सरकार नहीं बनने का जवाब मांगते हैं, तो कोई जवाब दो दे नहीं पाते।

मुख्यमंत्री कप 2025-26 के जिलास्तरीय ट्रायल आज

नारनौल। खेल विभाग हरियाणा के आदेशानुसार मुख्यमंत्री (सी.एम.) कप 2025-26 के तहत राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए जिला स्तरीय चरण ट्रायल का आयोजन पांच फरवरी को सुबह 9:30 बजे से जिले के विभिन्न खेल परिसरों में किया जाएगा। इस संबंध में जिला खेल अधिकारी नरेन्द्र कुपड़ ने जानकारी देते हुए बताया कि यह ट्रायल कबड्डी, वालीबॉल, हैंडबॉल, खो-खो, फुटबॉल और बार्सेटबॉल जैसी 6 ट्रायल खेलों में लक्ष्मी तथा लड़कियों के सीनियर ग्रुप के लिए आयोजित की जा रही है, जिनका राज्य स्तरीय मुक़ाबला 09 से 11 फरवरी तक गुरुग्राम व पलवल में होगा। उन्होंने बताया कि सफल आयोजन के लिए अधिकारियों व प्रशिक्षकों की नियुक्तियां कर दी गई हैं, जिसमें कबड्डी खेल के लिए कोयल पब्लिक स्कूल खटौटी में ओवरऑल इंचार्ज प्रवीण रांगा के साथ अनिल कुमार और मोनिका को जिम्मेदारी सौंपी गई है। इसी प्रकार वालीबॉल के ट्रायल खेल मैदान धनौता में आयोजित होंगे। जिसके इंचार्ज रविंद्र सिंह होंगे और उनके साथ धर्मपाल व अन्य नर्सरी प्रशिक्षक तैनात होंगे। हैंडबॉल के लिए राजीव गांधी खेल रिपसर् चलावास में संदीप कुमार को इंचार्ज नियुक्त किया गया है, जबकि खो-खो की ट्रायल कोयल पब्लिक स्कूल खटौटी में विक्रम सिंह और जयवीर सिंह की देखरेख में संपन्न होगी। फुटबॉल एवं बार्सेटबॉल के लिए नेताजी सुभाष चन्द्र बोस स्टेडियम नारनौल को केंद्र बनाया गया है।