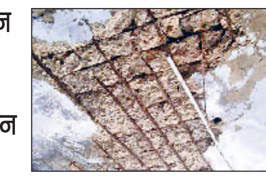
हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई 2025

11 मांगों को लेकर ग्रामीण सफाई कर्मियों ने मंत्री को भेजा ज्ञापन

12 महाराज अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स बेहाल : आए दिन छत से गिर...



प्रतिभाशाली बहनों को पंचायत करेगी सम्मानित

रेनू ने भारतीय सेना में संभाला स्क्वाड्रन लीडर का कार्यभार, छोटी बहन कीर्ति को 110 किलोमीटर लंबी दौड़ में मिला गोल्ड मेडल

- दोनों बहनों में कामयाबी हांसिल करने की प्रतिस्पर्धा से गांव की बेटियों को परिश्रम करने की मिल रही है प्रेरणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

दृढ़ निश्चय और कठोर परिश्रम ही सफलता की कुंजी होती है, यह साबित करके दिखाया है भुंगारका गांव की रेनू यादव और कीर्ति यादव ने। इन दोनों बहनों में सफलता हासिल करने की प्रतिस्पर्धा बनी हुई है, बड़ी रेनू यादव ने भारतीय वायु सेना में बतौर स्क्वाड्रन लीडर का कार्यभार संभाला है। दूसरी तरफ छोटी बहन कीर्ति यादव ने उत्तराखंड में आयोजित 110 किलोमीटर लंबी दौड़ स्पर्धा में गोल्ड मेडल जीता है। बीते दिनों नेशनल स्तरीय ट्रायथलॉन प्रतियोगिता के ईवेंट 90 किलोमीटर साइकिलिंग व 30 किलोमीटर लंबी दौड़ में गोल्ड मेडल जीतकर लड़कियों को सशक्त बनने का संदेश दिया है। दोनों बहनों की सफलता से गांव की अन्य बेटियों को प्रतिभा निखारने की प्रेरणा मिलेगी।

आपको बता दें कि भुंगारका निवासी अशोक यादव के दो बेटियों समेत एक पुत्र है। भारतीय नौसेना में सेवारत अशोक यादव शुरू से ही अनुशासन व साहस से परिपूर्ण रहने पर उनकी पहली पदोन्नति जल्द हो गई थी। वारंट अधिकारी बनने के बाद उन्होंने दोनों बेटियों को शिक्षित और सक्षम बनाने का निर्णय लिया। बड़ी बेटी रेनू यादव ने वायुसेना में बतौर लेफ्टनेंट ज्वाइन करने में सफलता हांसिल की, जिन्होंने वायू सेना दिवस पर फाइटर विमान की ओर से आसमान में हैरतगंज करतब दिखाए थे।

करतबों में दुश्मन के फाइटर प्लेन को आसमान में क्रेश करने, रास्ता रोककर लैंड कराना, दुश्मन के ठिकानों पर मिसाइल गराने समेत करीब 38 कलाओं का प्रदर्शन किया था। रेनू यादव की उपलब्धियां को आंकलन करने के बाद विभाग ने पदोन्नति देकर स्क्वाड्रन लीडर का कार्यभार सौंपा है। दूसरी बेटी कीर्ति यादव ने भी बड़ी बहन की उपलब्धियों से प्रेरित होकर स्कूल में एनसीसी को चुना।

एनसीसी की प्रदेश स्तरीय परेड में प्रथम स्थान हासिल करने पर कीर्ति यादव को गणतंत्र दिवस की परेड के प्रशिक्षण में शामिल किया। यहां भी उन्होंने प्रतिभा का प्रदर्शन करके प्रथम स्थान अर्जित किया। इसके बाद कीर्ति यादव ने उत्तराखंड में 110 किलोमीटर की दौड़ में स्वर्ण पदक जीता है। इसके अलावा 80 किलोमीटर साइकिलिंग व रेस में आयरन लेडी पुरस्कार जीता है। दोनों बेटियों ने सफलता का श्रेय पिता अशोक यादव को दिया है, जिन्होंने विषम परिस्थितियों में विश्वास और सहयोग बनाए रखा है।

बेटी को जिले की एकमात्र स्क्वाड्रन लीडर बनने का मिला गौरव

भुंगारका के सरपंच राजेंद्र प्रसाद, विकास यादव, दयानंद बाबूजी, दरियाव आर्य ने बताया कि अशोक यादव की दिनचर्या अनुशासित व कृत्व्यनिष्ठ रही है। उनकी प्रेरणा से बड़ी बेटी रेनू यादव वायुसेना में स्क्वाड्रन लीडर का कार्यभार संभालने का गौरव मिला है। छोटी बेटी कीर्ति यादव भी पिता के नक्शेकदमों पर चल रही है, जिसने हाल ही नेशनल स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतकर गांव व जिले का नाम रोशन किया है। प्रतिभाशाली बेटियों के गांव आने पर पंचायत की ओर से अभिनंदन किया जाएगा। जिनकी कामयाबी से अन्य बेटियों को भी परिश्रम करने की प्रेरणा मिलेगी।

कीर्ति यादव राष्ट्र स्तर पर बना चुकी पहचान

नौसेना के अधिकारी अशोक यादव की छोटी बेटी कीर्ति यादव भी किसी पहचान की मोहताज नहीं। जिन्होंने नेशनल स्तरीय युवा संसद कार्यक्रम में सर्वश्रेष्ठ भाषण देकर स्वदेशी वस्तुओं के इस्तेमाल की नसीहत दी थी। जिस पर स्पीकर ओम बिड़ला ने नकद पुरस्कार तथा प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया था। मेधावी बेटी को एनसीसी परेड का कुशल नेतृत्व करने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सम्मानित कर चुके हैं। वर्तमान में कीर्ति यादव भारतीय प्रशासनिक सेवा की तैयारी कर रही है।

कीर्ति यादव व रेनू यादव स्क्वाड्रन लीडर

संघर्ष का जुनून ही कामयाबी का सूत्र

भारतीय वायु सेना की स्क्वाड्रन लीडर रेनू यादव व गोल्ड मेडल विजेता रही कीर्ति यादव ने बताया कि कामयाबी कभी भी बेटा या बेटी में भेदभाव नहीं करती। संघर्ष का जुनून ही सफलता का सुत्रधार होता है। नौसेना अधिकारी पिता रोजाना 20 से 30 किलोमीटर की दौड़ करते हैं। उनकी प्रेरणा से दौड़ का अभ्यास किया और कामयाबी हासिल की। स्क्वाड्रन लीडर रेनू यादव ने बताया कि सब पापा की प्रेरणा व उनके मार्गदर्शन से संभव हो पाया है।

कल बाधित रहेगी श्यामपुरा व नावां पावर हाउस की बिजली

सतनाली मंडी। 132 केवी पावर हाउस सतनाली से संबंधित 33 केवी पावर हाउस श्यामपुरा व नावां चलने वाले फीडरों की बिजली आपूर्ति शुक्रवार को सुबह नौ से सायं पांच बजे तक बाधित रहेगी। निगम के एसडीओ सतनाली हनुमान सिंह ने बताया कि चार जुलाई को रेलवे लाइन के नीचे नई केबल डालने का कार्य किया जाएगा। जिसके कारण श्यामपुरा व नावां 33 केवी सब स्टेशन से संबंधित फीडरों की बिजली आपूर्ति सुबह नौ से सायं पांच बजे अथवा कार्य पूर्ण होने तक बाधित रहेगी।

शतरंज दिवस के रूप में मनाया जाएगा जुलाई का प्रथम शनिवार

नारनौल। सहायक निदेशक माध्यमिक शिक्षा विभाग हरियाणा ने राज्य के सभी जिला शिक्षा अधिकारियों, खंड शिक्षा अधिकारियों और स्कूलों के प्राचार्यों को आदेश भेज कर जुलाई के प्रथम शनिवार को शतरंज दिवस के रूप में मनाने के निर्देश दिए हैं। इस संदर्भ में एक जुलाई को जारी आदेश क्रमांक 21/21-2025 सीसीए-2 के अनुसार जारी आदेश में सहायक निदेशक ने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत विद्यार्थियों के समग्र विकास, उनमें तार्किक चिंतन, एकाग्रता, निर्णय क्षमता और समस्या समाधान जैसी मानसिक क्षमताओं को बढ़ाने की दिशा में एक अभिनव पहल के रूप में राज्य के सभी विद्यालयों में प्रत्येक वर्ष जुलाई महीने के पहले शनिवार को 'शतरंज दिवस' के रूप में मनाया जाना सुनिश्चित किया गया है। शतरंज दिवस का आयोजन पूरे राज्य के सभी स्कूलों में विद्यालय स्तर पर किया जाएगा। शतरंज दिवस के लिए विभाग ने एक कार्य योजना तैयार की है जिसके अंतर्गत शतरंज के नियम एवं रणनीतियों से संबंधित सीखने सिखाने के विशेष सत्र लगाए जाएंगे तथा कक्षा स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। विद्यार्थियों और अभिभावकों को खेलों के मानसिक लाभ से परिचित कराते हुए उन्हें शतरंज से होने वाले मानसिक लाभ की जानकारी दी जाएगी। शतरंज को गणितीय लाभ से जोड़ते हुए प्रयोग आधारित अनुभव प्रोजेक्ट के रूप में इसे विद्यालय में प्रस्तुत किया जाएगा। सहायक निदेशक ने अपने आदेशों में बताया कि शतरंज खेल आयोजित करने की यह पहल राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की भावना के अनुरूप विद्यार्थियों के समग्र विकास और मानसिक खेलों के प्रोत्साहन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम रहेगा।

गाड़ी अनियंत्रित होकर पेड़ से टकराई, लगी आग

महेंद्रगढ़। बवाना-सेहलंग रोड पर बीती रात्रि को नीलगाय को बचाने के चक्कर में गाड़ी अनियंत्रित होकर पेड़ में टकरा गई। गाड़ी पेड़ से टकराने पर उसमें आग लग गई। हादसे के बाद गाड़ी में सवार दो युवक बाल-बाल बच गए। हादसे के बाद युवकों ने डायल-112 को फोन कर पुलिस को सूचना दी और फायर ब्रिगेड को भी बुलाया। फायर ब्रिगेड की गाड़ी जब तक पहुंची तब तक कार जल चुकी थी। गांव बवाना निवासी ललित अपने पड़ोस के कृष के साथ मंगलवार को घरेलू सामान खरीदने के लिए अपनी टाटा नेक्सॉन गाड़ी में सवार होकर गांव सेहलंग गए थे। रात को करीब बजे बजे गांव सेहलंग से बवाना वापस घर जा रहे थे। इसी दौरान रास्ते में अचानक रोड पर गाड़ी के आगे नीलगाय आ गई।

लंगड़ी गैंग के 3 आरोपी गिरफ्तार

नारनौल। सिटी पुलिस ने शहर में एक युवक की बुरी तरह पिटाई के बाद दर्ज किए गए केस में तीन आरोपितों को बुधवार गिरफ्तार कर लिया। बताया जा रहा है कि यह तीनों ही आरोपित लंगड़ी गैंग से जुड़े है। इनमें सुरेंद्र उर्फ आशु राव वासी मौहल्ला मिश्रवाड़ा, शमशेर वासी मौहल्ला दयानगर, तरूण वासी सलामपुर शामिल है। आपको बता दें कि मौहल्ला मौहल्ला सलामपुरा वासी पीड़ित संजय कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि 30 जून की सुबह करीब साढ़े आठ बजे नांगल चौधरी काम पर जाने के लिए घर से निकला। शहर में निजामपुर रोड पर शुभम गार्डन के पास बस का इंतजार कर रहा था। उसी समय मौहल्ला मिश्रवाड़ा वासी आशु राव काफी संख्श में अपने 10–12 अन्य साथियों के साथ आठ– दस बाइकों से घेर लिया। बोले कि जो कहा गया था, वह समझ में नहीं आया। अब हमारी चेतावनी को इग्नोर करने का खामियाजा भुगतो। इसके बाद आशु राव ने सिर पर डण्डे से वार किया। जिसे हाथों पर रोका। इसके बाद आशु राव व अन्य 10–12 बदमाशों से ताबड़तोड़ हमला कर दिया। शरीर पर गंभीर चोटे आई है।

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए, जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेक्निक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैपे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे :असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे ज़रूरी है कि हम उन चीज़ों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीज़ों को बचना चाहिए। **मशरूम** : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर**: मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक**: पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीज़ों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

गुरु गोरक्षनाथ मंदिर में जागरण आज

नारनौल। जोगी नाथ समाज उत्थान संगठन के जिला सचिव नरेंद्र योगी ने बताया कि गुरु गोरक्षनाथ मंदिर में तीन जुलाई रात्रि नौ बजे से जागरण का आयोजन किया जाएगा। जिला प्रधान प्यारेलाल योगी ने बताया कि रात्रि जागरण के बाद अगले दिन चार जुलाई को बाबा गोरक्षनाथ का 22वां मूर्ति स्थापना दिवस मंदिर प्रांगण में मनाया जाएगा।

वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 13 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन के संयुक्त सचिव शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन की मासिक बैठक किला रोड स्थित साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में 13 जुलाई सुबह 10:30 बजे होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे।

याशिका ने पाई नीट परीक्षा में सफलता

नारनौल। गांव रघुनाथपुरा की बेटी याशिका ने नीट परीक्षा में 625 अंक हासिल कर ऑल इंडिया में 350वीं रैंक प्राप्त की है, जो एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। वह सेवानिवृत्त अधीक्षक सुमेर सिंह की पोती व ब्रह्मप्रकाश एजीएम की पुत्री हैं। याशिका की इस सफलता ने उनके परिवार, गांव रघुनाथपुरा और जिले महेंद्रगढ़ का नाम रोशन किया है।

मांगों को लेकर ग्रामीण सफाई कर्मियों ने मंत्री को भेजा ज्ञापन

- कम्युनिटी हाल में हुई सतनाली ब्लॉक के ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की मीटिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी के सतनाली ब्लॉक के ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की मीटिंग ब्लॉक प्रधान जगदीश प्रसाद की अध्यक्षता में कम्युनिटी हाल में हुई। मीटिंग को एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सूबेसिंह व ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान पवन कुमार वाल्मीकि ने संबोधित किया।

मीटिंग में ग्रामीण सफाई कर्मियों की समय पर वेतन भुगतान सहित अन्य वाजिब मांगों की अनदेखी पर रोष प्रकट किया। मीटिंग पश्चात ग्रामीण विकास एवं पंचायत मंत्री के नाम ज्ञापन बीडीपीओ सतनाली को सौंपा गया। बीडीपीओ ने ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया।

मीटिंग में वक्ताओं ने कहा कि ग्रामीण सफाई कर्मचारी गांवों को साफ-सुथरा रखने व गांवों की सुंदरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं तथा गांवों को साफ-सुथरा रखकर ग्रामीणों को बीमारियों से बचाने में ग्रामीण सफाई कर्मचारियों का योगदान कम नहीं हैं। बावजूद इसके ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को समय पर वेतन नहीं मिलता और ना ही सेवानिवृत्ति पर कोई सामाजिक सुरक्षा का प्रावधान हैं। ग्रामीण सफाई कर्मचारियों के पास स्वचालित वाहन भी नहीं हैं। सरपंचों के अनावश्यक हस्तक्षेप के दबाव में काम करना पड़ता हैं। ज्ञापन के माध्यम से मांग की गई है कि ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को नियमित घोषित किया जाए, न्यूनतम वेतन 26 हजार रुपये लागू करना, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाते हुए पेंशन व ग्रेच्युटी दी जाए तथा रिटायरमेंट पर एकमुश्त पांच लाख रुपये व पेंशन 10 हजार रुपये दी जाए, स्वचालित वाहन उपलब्ध कराए जाएं, वर्दी व औजार भत्ता दिया जाए, महेंद्र सिंह नावां व आनंद पथरवा के मृतक कर्मियों को एक्सग्रेसियां का लाभ प्रदान करने, ड्यूटी के दौरान मृत्यु होने पर आश्रित को नौकरी व पेंशन दी जाए और 50 लाख रुपये की आर्थिक सहायता दी जाए, ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को मास्क सहित सुरक्षा उपकरण उपलब्ध करवाने की मांग की गई।

महेंद्रगढ़। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी। सरकार के प्रति नारेबाजी करते ग्रामीण चौकीदार। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सोमवीर, रामफल, लाली देवी, संजय, मूलाराम, पूनम, ईश्वर, शेरदीन, रणवीर, दिनोद, संजय कुमार, बलबीर, सुरेश चंद, सतीश कुमार, रामनिवास, विक्रम, जगदीश, कपिल, रमेश, धर्मवीर, अजय, पवन, अशोक, चरण सिंह व पूनम सहित अनेक सफाई कर्मचारी उपस्थित रहे।

ग्रामीण चौकीदारों ने मंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

महेंद्रगढ़। ग्रामीण चौकीदार संगठन हरियाणा संबंधित एआईयूटीयूसी ब्लॉक सतनाली की बैठक ब्लाक प्रधान होशियार सिंह की अध्यक्षता में कम्युनिटी हाल सतनाली में हुई। जिसे एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सूबेसिंह, पूर्व ग्रामीण चौकीदार संगठन के पूर्व जिला सचिव सत्यवान व नरेंद्र सिंह फौजी ने संबोधित किया। मीटिंग पश्चात ग्रामीण विकास एवं पंचायत मंत्री के नाम ज्ञापन बीडीपीओ को सौंपा गया। बीडीपीओं ने ग्रामीण चौकीदारों की मांगों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार कर सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया व राज्य सरकार के स्तर की मांगों को सरकार तक भिजवाने का आश्वासन दिया। एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सूबेसिंह ने कहा कि ग्रामीण चौकीदार गांवों के सजग प्रहरी है और ग्रामीण चौकीदार सरकार व ग्रामीणों के बीच की एक कड़ी हैं। गांवों में सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं को गांव के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने का काम करते हैं। गांवों में आपसी भाईचारा व सामाजिक सौहार्द बनाए रखने में ग्रामीण चौकीदारों का अहम योगदान है, फिर भी सरकार ग्रामीण चौकीदारों की वाजिब मांगों की अनदेखी कर रही हैं। ग्रामीण चौकीदारों की लंबी संतोष जनक सेवाओं को देखते हुए अभी तक नियमित नहीं किया है और न ही न्यूनतम वेतन 26 हजार रुपये दिए जा रहे है। जिससे ग्रामीण चौकीदारों में रोष हैं। इसलिए ज्ञापन के माध्यम से ग्रामीण चौकीदारों की वाजिब व न्यायसंगत मांगों को स्वीकार करने की पुरजोर मांग करते हैं। ज्ञापन के माध्यम से मांग की गई है कि ग्रामीण चौकीदारों को हर महीने सात तारीख तक वेतन भुगतान सुनिश्चित किया जाए, समय पर बजट जारी करने, ग्रामीण चौकीदारों की लंबी संतोष जनक सेवाओं को देखते हुए नियमित करने व न्यूनतम वेतन 26 हजार रुपये लागू करने, ग्रामीण चौकीदारों को सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाते हुए पेंशन सहित लाभ प्रदान करने, रिटायरमेंट पर हर महीने 10 हजार रुपये पेंशन देने जैसी मांगों को स्वीकार करने की मांग की गई।

नारनौल। यजमान को स्मृति चिहन भेंट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मेरे राम का सजा है दरबार भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

- कर्मचारी कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात महेंद्रगढ़ रोड स्थित कर्मचारी कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक गुरुजी सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा ने यजमान सुरेंद्र चौधरी पूर्व डीएम हैफेड से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई।

इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, अजय शर्मा, विजय हल्दिया, काशीराम पार्षद, विजय जैन व दिनेश बारी आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का अपने मधुर स्वर से गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें गायक सांवरमल गोयल ने चलो घूमने तो चलिए घाटे जहां रहते बालाजी सरकार हैं व महेश शर्मा ने मेरे राम का सजा है दरबार पवनसुत आ जाना आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव विभोर कर दिया। वहीं आचार्य क्रांति निर्मल व अजय शर्मा ने धमाल सुनकार सभी को झूमने पर विवश कर दिया। इसके बाद यजमान परिवार को भगवान राम का चित्र भेंट कर मंडल की ओर से सम्मानित किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर महंत कैलाश हरित, विकास अग्रवाल, नरेश मित्तल, वैद्यकिशन वशिष्ठ, सुरेंद्र सैनी, महेश सोनी, दिनेश कौशिक, रोहताश यादव, ललित सैनी, मनोज वालिया, मन्नू पंजाबी, राजू सैन, टेकचंद, विनोद राव सहित काफी संख्या में भक्तजन मौजूद रहे।

अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर लिंग जांच करना दंडनीय अपराध: डॉ. पवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

लिंगानुपात सुधार एवं गर्भवती पंजीकरण को लेकर एसएमओ डॉ. अशोक यादव के दिशानिर्देशों में पीएचसी बूढ़वाल के अंतर्गत गांव मौरूंड व रायमलिकपुर गांव में ग्रामीणों की बैठक आयोजित की गई। जिसमें पीएचसी के चिकित्सा अधिकारी डॉ. पवन छिल्लर व ब्लॉक आशा कोऑर्डिनेटर सुभाष यादव मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने ग्रामीणों को लिंग जांच व भ्रूण हत्या पर अंकुश लगाने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि आशा वर्कर व एएनएम स्टॉफ को नवविवाहित महिलाओं पर नजर रखने की हिदायत दी गई है। 10 सप्ताह की गर्भवती महिलाओं का पोर्टल पर पंजीकरण करना अनिवार्य है तथा नियमित रूप से पीएचसी व सीएचसी पर जांच कराएं। अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर गंभीर बीमारियों की जांच करने की अनुमति है, यहां लिंग जांच करना दंडनीय अपराध है। लिंग जांच या भ्रूण हत्या करने वाले संस्थानों की सूचना देने पर सरकार ने नकद पुरस्कार निर्धारित किया है। साथ ही मुखबिर की पहचान को गुप्त रखने की हिदायत है। विभाग ने गांव स्तर पर सहेली टीम का गठन किया है, जो महिलाओं को बेटी व बेटी में भेदभाव को खत्म करने के लिए प्रेरित करेंगी। रायमलिकपुर व मौरूंड का लिंगानुपात चिंताजनक बना हुआ है, यहां एक हजार लड़कों की तुलना में करीब 200 लड़कियों ने जन्म लिया है। जिससे सामाजिक तानाबाना बिगड़ने का खतरा उत्पन्न हो गया है।

नांगल चौधरी। रायमलिकपुर गांव में लिंग जांच रोकथाम के लिए प्रेरित करते डॉ. पवन छिल्लर।

राजकीय विद्यालय बुचौली में किया पौधरोपण

महेंद्रगढ़। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुचौली में बड़, पीपल, नीम, पापड़ी, शीशम का पौधारोपण किया गया। प्राचार्य धर्मवीर सिंह एवं स्वास्थ्यकर्मी मुकेश चौहान ने बताया कि पेड़ मानव के मित्र होते हैं, पेड़-पौधों के बिना मानव का जीवन असंभव हैं। फिर भी मानव अपने निजी स्वार्थ में पेड़-पौधों की अंधाधुंध कटाई कर रहा है, जिसकी वजह से पृथ्वी का संतुलन बिगड़ रहा है और पर्यावरण दूषित हो रहा। गर्मी अधिक होना और बरसात का कम होना भी पेड़-पौधों की कमी का ही कारण है। पेड़ों से हमें ऑक्सीजन मिलती है, जो हमारे जीवित रहने के लिए जरूरी है। पेड़-पौधे हमें फल फूल, लकड़ी व औषधि मिलती हैं, इसलिए हमें पेड़-पौधे अधिक से अधिक लगाने चाहिए। इस मौके पर सरपंच अलका यादव, पूनम यादव पीजीटी हिंदी, अनीता पीजीटी, बबीता पीजीटी, ममता पीजीटी, सुजाता पीजीटी, राकेश आदि मौजूद थे।

एडवोकेट बबली यादव और पति इंद्रजीत यादव ने मंत्री आरती राव के जन्मदिन पर पुनीत कार्य किया

- मंत्री आरती के जन्मदिन पर छात्राओं की एफडी की व स्टेशनरी बांटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के जन्मदिन की पूर्व संध्या पर कष्ट निवारण समिति के सदस्य व एडवोकेट बबली यादव व उनके पति इंद्रजीत यादव ने राजकीय प्राथमिक पाठशाला ढाणी उनिंदा में जरूरतमंद तीन छात्राओं की 1100-1100 रुपये की एफडी कराने के अलावा स्कूल में सभी विद्यार्थियों को स्टेशनरी व लड्डू बांटे। इस अवसर पर उनकी पुत्रवधू डॉ. पारुल व पति डा. विनय ने विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच की। कष्ट निवारण समिति के सदस्य व एडवोकेट बबली यादव ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के प्रयासों से अहीरवाल को देश व प्रदेश में नई पहचान मिली है। मंत्री पिता पुत्री की जोड़ी लोगों के कल्याणकारी व विकास कार्यो में गति प्रदान की है। अहीरवाल में राव सहाब के अथक प्रयासों से माजरा में एम्स जैसी बड़ी सौगात का तोहफा मिला है। वही मंत्री आरती राव के स्वास्थ्य मंत्री बनने के बाद प्रदेश में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं का इजाफा होने के साथ गिरते लिंग में सुधार हुआ है।

उन्होंने कहा कि हजारों चिकित्सकों की भर्ती करने के साथ नारनौल, रेवाड़ी समेत प्रदेश की अस्पतालों में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं बढ़ रही है। मंत्री आरती राव के जन्मदिन को यादगार व जरूरतमंद लड़कियों को लाभ मिल सके, इसलिए स्कूल की तीन लड़कियों की 1100-1100 रुपये की एफडी के अलावा स्टेशनरी प्रदान की है। यह एफडी छात्रा की 18 वर्ष पूरी होने पर मिलेगी। राम मल्टी स्पेशिलिटी एंड ट्रामा सेंटर अटेली के डायरेक्टर इंद्रजीत सिंह ने कहा कि केंद्रीय मंत्री सहाब ने प्रदेश में ईमानदारी व साफ छवि के चलते अपनी पूरे देश में विशिष्ट पहचान बनाई है। इसलिए हमारे परिवार ने उनके जन्मदिन को खास मनाने के लिए गरीब कन्याओं की एफडी, स्टेशनरी व मिठाइयां वितरित बांटी गई है। स्कूल के प्रभारी अजीत सिंह ने बताया कि स्कूल की तीन छात्राओं में वर्षा पुत्री महाबीर, प्रिया पुत्री संदीप, सांसी पुत्री प्रदीप कुमार को एडवोकेट बबली यादव व उनके पति इंद्रजीत यादव ने एफडी व स्टेशनरी प्रदान करने के अलावा डॉ. पारूल व पति डॉ. विनय स्वास्थ्य की जांच की।

मंडी अटेली। पाठशाला ढाणी उनिंदा में छात्राओं को स्टेशनरी वितरित करते एडवोकेट बबली यादव व इंद्रजीत यादव। फोटो : हरिभूमि

बीपीएल परिवारों को मिलने वाले तेल के दामों में बढ़ोतरी गलत: राव

नारनौल। बीपीएल परिवारों को राशन डिपो के माध्यम से दिए जाने वाले सरसों के तेल के दामों में अढ़ाई गुना बढ़ोतरी किए जाने की कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व अधीक्षण अभियंता राव सुखबिंद्र सिंह ने कड़ी आलोचना करते हुए इसे गरीब विरोधी कदम बताया है। राव ने कहा कि अभी सरकार ने बिजली के रेट चार पांच गुणा बढ़ाए थे और अब बीपीएल परिवारों को मिलने वाले तेल के रेट अढ़ाई गुणा बढ़ाकर गरीबों पर दोहरी मार कर दी है। उन्होंने कहा कि अब तक बीपीएल परिवारों को तेल 20 रुपये लीटर दिया जा रहा था।

नेल्टास ओलंपियाड में यदुवंशी के छात्रों का शानदार प्रदर्शन

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने हाल ही में आयोजित नेल्टास ओलंपियाड में उत्साहपूर्वक भाग लिया और उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम गौरव से ऊंचा किया। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में छात्रों ने अंग्रेजी भाषा, विज्ञान व गणितीय क्षमता और तार्किक चिंतन में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यालय के चेयरमैन राव बहादुर सिंह, निदेशिका सुरेश देवी व उपाचार्य नरेश यादव ने सभी प्रतिभागियों और विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं छात्रों को आत्मविश्वासी बनाती हैं और उन्हें राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय मंच पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं। इस बार विद्यालय के विद्यार्थी प्रिंस ने गणित ओलंपियाड में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दूसरा स्थान प्राप्त कर संस्थान ही नहीं, पूरे जिले को गौरवान्वित किया है। उनकी इस शानदार उपलब्धि पर विद्यालय परिवार ने तालियों के साथ सम्मान किया और प्रेरणास्पद उपलब्धि की सराहना की। इसके अतिरिक्त विद्यालय के अन्य कई विद्यार्थियों ने स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक प्राप्त किए। सभी प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र से सम्मानित किया गया।

सूरज डिग्री कॉलेज की छात्रा अनुराधा ने चौथा व शीतल ने विश्वविद्यालय में पाया आठवां स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से एमएससी रसायन विज्ञान फाइनल सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि एमएससी रसायन विज्ञान फाइनल सेमेस्टर की छात्रा अनुराधा पुत्री नरेंद्र निवासी भोजावास ने 8.86 एसजीपीए लेकर पूरे विश्वविद्यालय में चौथा व शीतल पुत्री इंद्राज सिंह निवासी झगडोली ने 8.86 एसजीपीए लेकर आठवां स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा कोमल पुत्री सुरेंद्र शर्मा ने 8.86 एसजीपीए, पूनम पुत्री रतन कुमार ने 8.67 एसजीपीए, मनीषा पुत्री हनुमान ने 8.67 एसजीपीए, सचिन पुत्र संजीव कुमार ने 8.67 एसजीपीए, प्रीति पुत्री अशोक कुमार ने 8.48 एसजीपीए, वंदना पुत्री बिजेंद्र सिंह ने 8.48 एसजीपीए, पूजा पुत्री सतीश कुमार ने 8.29 एसजीपीए, दिशा यादव पुत्री राजबीर सिंह ने 8.29 एसजीपीए, अंजली यादव पुत्री महेंद्र सिंह ने 8.29 एसजीपीए, दिव्या कुमारी पुत्री संजय कुमार ने 8.29 एसजीपीए प्राप्त किए। वहीं कॉलेज के अधिकांश विद्यार्थी प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होने में सफल रहे। कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परिणाम विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। कॉलेज के विद्यार्थी किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परिणाम पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

अनुराधा

शीतल

नारनौल। बैठक में हिस्सा लेते यूनियन सदस्य। फोटो : हरिभूमि

9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बिजली कर्मचारी लेंगे भाग

नारनौल। सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित ऑल हरियाणा पावर कॉपरेशन वर्कर यूनियन की बैठक सिंघाना रोड स्थित सर्कल कार्यालय में हुई। जिसकी अध्यक्षता सर्कल सचिव किरोड़ीमल सैनी ने की। बैठक में विशेष रूप से राज्य कमेटी नेता सुदामपाल मान, लोकेश कुमार व नवीन कुमार मौजूद रहे। बैठक में किरोड़ीमल सैनी, सुदामपाल मान, लोकेश कुमार व बीरेंद्र यादव ने संयुक्त बयान में कहा कि केंद्र सरकार बिजली के ढांचे को अपने चहेते पूंजीपतियों के हवाले करने जा रही है। उन्होंने कहा है बिजली का पूरा विभाग मुनाफे के चलते हुए भी किसानों व जनता के विरोध होने के बावजूद जबरदस्ती विभाग का निजीकरण किया जा रहा है। किरोड़ीमल सैनी ने बताया कि बिजली क्षेत्र निजी कंपनियों के हाथों में जाने के बाद किसानों को मिलने वाली सब्सिडी बंद हो जाएगी और बिजली के दाम भी बढ़ेंगे। बिजली आम जनता की पहुंच से दूर हो जाएगी, जिसे कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सरकार की इस तानाशाही के खिलाफ मजबूती से आवाज उठाई जाएगी।

11 से 17 जुलाई तक राज्यस्तरीय खेल महाकुंभ का होगा आयोजन

3 को महिला व 4 को पुरुष खिलाड़ियों का होगा चयन

- क्रिकेट खेलों के खिलाड़ियों का चयन राजीव गांधी खेल स्टेडियम पाली में होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा खेल विभाग की ओर से आगामी 11 से 17 जुलाई तक पुरूष व महिला की ओपन कैटेगरी/सीनियर आयु वर्ग के 26 खेलों के लिए राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ का आयोजन किया जाएगा। इन प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए जिला में विभिन्न स्थानों पर तीन जुलाई को महिला खिलाड़ियों व चार जुलाई को पुरुष खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए कार्यवाहक जिला खेल अधिकारी नरेन्द्र कुण्डू ने बताया कि बैडमिंटन खेलों के लिए खिलाड़ियों का चयन रोहताश कॉलेज अटेली में किया जाएगा। क्रिकेट खेलों के खिलाड़ियों का चयन राजीव गांधी खेल स्टेडियम पाली में किया जाएगा। टेबल-टेनिस, खो-खो, कबड्डी खेलों के खिलाड़ियों का चयन कोयल पब्लिक स्कूल खटोटी कलां में किया जाएगा तथा वालीबाल खेल के खिलाड़ियों का चयन पंडित सुरजभान पब्लिक स्कूल खटोटी खुर्द में किया जाएगा। एथलेटिक्स खेल के खिलाड़ियों का चयन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सतनाली में किया जाएगा। शूटिंग खेल के महिला एवं पुरूष दोनों खिलाड़ियों का चयन चार जुलाई को एकलव्य स्पोर्ट्स एकेडमी नारनौल में किया जाएगा। बॉक्सिंग खिलाड़ियों का चयन यादव धर्मशाला महेन्द्रगढ़ में किया जाएगा। फुटबाल, हैण्डबाल खेल के खिलाड़ियों का चयन राजीव गांधी खेल स्टेडियम, छितरौली में किया जाएगा। हॉकी खेल के खिलाड़ियों का चयन राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कनीना में किया जाएगा। तीरंदाजी, बास्केटबाल, स्वीमिंग, फैन्सिंग, जिम्नास्टिक, जुडो, टेनिस, कुश्ती, वेटलिफ्टिंग, ताईक्वांडो, क्याकिंग व कैनोइंग, रोइंग, साईक्लिंग, टेबल टेनिस, नेटबाल की टीमों का चयन नेताजी सुभाष चन्द्र बोस खेल स्टेडियम नारनौल में किया जाएगा।

जिला खेल कार्यालय से लें जानकारी

सभी खेलों की महिला वर्ग की खिलाड़ी तीन जुलाई को तथा पुरूष वर्ग के समस्त खिलाड़ी चार जुलाई को बताए गए स्थान पर प्रातः 6:30 बजे रिपोर्ट करेंगे। सभी खिलाड़ी अपने साथ आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र, रिहायशी प्रमाण-पत्र व दो-दो पासपोर्ट साईज की फोटो एवं फैमिली आईडी साथ लेकर आएं। इस संबंध में अन्य किसी जानकारी के लिए जिला खेल कार्यालय में आकर जानकारी ले सकते हैं।

एलएन ग्रुप ऑफ एजुकेशनल इंस्टीट्यूशंस में किया पौधरोपण

महेंद्रगढ़। गांव माधोगढ़ स्थित एलएन ग्रुप ऑफ एजुकेशनल इंस्टीट्यूशंस में पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बुधवार को पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस दौरान संस्था चेयरमैन रणबीर सिंह व निदेशक डॉ. अनु यादव मुख्य रूप से उपस्थित रही। संस्थान ग्रामीण उत्थान और पर्यावरण संरक्षण के लिए लगातार काम कर रहा है। इसी कड़ी में एलएन ग्रुप ऑफ एजुकेशनल इंस्टीट्यूशंस में फार्मेसी और पॉलिटेक्निक जैसे महत्वपूर्ण विभाग सफलतापूर्वक संचालित किए जा रहे हैं, जो छात्रों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान कर उनके भविष्य को उज्ज्वल बनाने में सहायक हैं। कार्यक्रम के दौरान चेयरमैन रणबीर सिंह और निदेशक अनु यादव ने पेड़-पौधों के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि कैसे पेड़ हमारे जीवन, पर्यावरण संतुलन और जलवायु परिवर्तन से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने सभी को अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने के लिए प्रेरित किया। इस अभियान में औषधीय पौधे, फलदार और छायादार पौधे लगाए गए, जिससे पर्यावरण को एक नई दिशा मिल सके। इस नेक पहल में कॉलेज स्टॉफ की ओर से गौरव यादव, अशोक टोकस, रवि यादव, विनोद रंगा व जाकिर उपस्थित रहे और सक्रिय रूप से पौधारोपण में हिस्सा लिया। संस्थान ने इस अभियान के माध्यम से समाज में पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने का संदेश दिया।

खबर संक्षेप

आज स्वास्थ्य मंत्री का मनाया जाएगा जन्मदिन

मंडी अटेली। हरियाणा सरकार में स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का 45वां जन्मदिन तीन जुलाई को उनके कार्यालय अटेली में मनाया जाएगा। अटेली मंडल के अध्यक्ष मुकेश कुमार गनियार ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री आरती राव सिंह का जन्मदिन दोपहर 12 बजे केक काटकर मनाया जाएगा। श्री कृष्ण गोशाला बिहाली में तुलसी के पौधे लगाने के बाद गायों के लिए सवामणी लगाई जाएगी।

हल्की बारिश ने बढ़ाई उमस, पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन परेशान

खास बातें

- अब 2 से 3 दिन नहीं है बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अभी दो-तीन दिन बारिश की गतिविधियों में कमी रहेगी

जब तक यह टर्फलाइन ऊपर नहीं आएगी और कोई मजबूत सिस्टम इसको सहारा नहीं करेगा, तब तक उत्तरी मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में बारिश में सुधार आना मुश्किल है। यानी हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अभी एक दो तीन दिन बारिश की गतिविधियों में कमी रहेगी, केवल कहीं कहीं बिखराव वाली बारिश की संभावना है। वहीं बुधवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन व रात के तापमान में हल्की बढ़त देखने को मिली। जिससे उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन को रूबरू होना पड़ रहा है। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन और रात का तापमान क्रमशः 32.6, 24.3 डिग्री सेल्सियस तथा 35.3, 26.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।
-डॉ. चंद्र मोहन मौसम विशेषज्ञ

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम परिवर्तन शील बना हुआ है। सम्पूर्ण इलाके में आंशिक बादल वाही देखने को मिल रही है। हरियाणा के उत्तरी और दक्षिणी हिस्सों में बुधवार को हल्की बारिश व बूंदाबांदी हुई। जिससे सम्पूर्ण इलाके में उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन को रूबरू होना पड़ा। वर्तमान में एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर सक्रिय होने से एक चक्रवातीय सर्कुलेशन पश्चिमी राजस्थान पर बनने से मानसून टर्फ हरियाणा एनसीआर दिल्ली के दक्षिणी हिस्सों राजस्थान पर पहुंच गई। जिसकी वजह से हरियाणा एनसीआर दिल्ली के केवल दक्षिणी व उत्तरी हिस्सों महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, नूंह मेवात होडल के दक्षिणी हिस्सों तथा पंचकूला यमुनानगर नगर में हल्की बारिश व बूंदाबांदी हुई।

मानसून सीजन में बनने वाली यह अक्षय रेखा टर्फलाइन विपरीत हवाओं व लगातार बंगाल की खाड़ी से नमी आने से इस अक्षीय रेखा पर बादल विकसित करने में इसका अहम रोल होता है। यह आमतौर पर मानसून सीजन में हर साल बनती है। मानसून आने से लेकर वापस लौटने तक यह बनी रहती है। यह मौसम प्रणालियों के संयुक्त असर से उत्तरी व दक्षिणी होती रहती है। इसके इर्द गिर्द मानसून बारिश की गतिविधियां देखने को मिलती हैं। वर्तमान में देशभर में बने मौसमी सिस्टम व मानसून टर्फ रेखा की वर्तमान स्थिति दो जुलाई समुद्र तल पर मानसून ट्रफ बीकानेर, बनस्थली, शिवपुरी, चाईबासा व दीघा से होकर दक्षिण पूर्व की ओर पूर्व मध्य बंगाल की खाड़ी तक जा रही है। इसके अलावा दक्षिण झारखंड और उसके निकटवर्ती इलाकों पर चक्रवातीय परिसंचरण सक्रिय है, जो कि माध्य समुद्र तल से 5.8 किमी ऊपर तक फैला हुआ है और ऊंचाई के साथ दक्षिण की ओर झुका हुआ है। साथ ही साथ एक टर्फ अब दक्षिण पूर्व राजस्थान से मध्य मध्यप्रदेश, उत्तरी छत्तीसगढ़ से होते हुए उत्तर पश्चिम बंगाल की खाड़ी तक जा रही है। मानसून टर्फ लाइन या मानसून लाइफ लाइन अगले 24 घंटे में यह और दक्षिणवर्ती होने की सम्भावना बन रही हैं। जिसकी वजह से हरियाणा एनसीआर दिल्ली व उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों में बारिश में कमी आएगी, जबकि पश्चिमी दक्षिणी राजस्थान में मानसून की जबरदस्त बारिश की संभावना है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में में कहीं कहीं बिखराव वाली हल्की, मध्यम खंड वर्षा होती रहेगी।

31 साल पहले करोड़ों रुपये की लागत से हुआ था कॉम्पलैक्स का निर्माण, आज तक नहीं हुई मरम्मत

महाराज अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स बेहाल, आए दिन छत से गिर रहा है प्लास्टर, भय के साए में व्यापारी

शॉपिंग कॉम्पलैक्स में बनी हैं 250 से अधिक दुकानें, मरम्मत नहीं होने से दुकानदारों में प्रशासन के प्रति रोष।

महेंद्रगढ़। कॉम्पलैक्स की छत में दिखते सरिए। *फोटो: हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर के सबसे बड़े महाराज अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स में नगर पालिका की अनदेखी के चलते जगह-जगह से छत का प्लास्टर गिर रहा है। छत में सरिए भी साफ दिखाई देने लगे हैं। काफी सालों से शॉपिंग कॉम्पलैक्स की मरम्मत नहीं होने से छत का मलबा नीचे गिर रहा है। वहीं कॉम्पलैक्स की मरम्मत को लेकर नगर पालिका ध्यान नहीं दे रही है।

बता दें कि शॉपिंग कॉम्पलैक्स का चार अगस्त 1994 को तत्कालीन प्रदेश सरकार के राज्यमंत्री धर्मबीर गाबा ने उद्घाटन किया था। उस समय करोड़ों रुपये की लागत से तीन फेज का कॉम्पलैक्स बनाया गया था। जिसमें 250 से अधिक दुकानें बनी थी और आठ से दस शोरूम भी बने थे। इससे सैकड़ों दुकानदारों को काम मिला था। आज यह कॉम्पलैक्स शहर के सबसे बड़े बाजार के रूप में उभर चुका है, लेकिन 31 वर्ष बाद भी कॉम्पलैक्स की स्थिति रखरखाव के कारण बेहद खस्ता हो चली है। इसको लेकर दुकानदारों में भय का माहौल पैदा हो गया है।

व्यापारियों को हो रहा है आर्थिक नुकसान

व्यापारियों के अनुसार फेज-3 की छत पूरी तरह से जर्जर अवस्था में पहुंच गई है। यहां व्यापारी व ग्राहक भय के साए में रहते हैं। यहां के जर्जर हालात को देखकर खरीददारी के लिए आने वालों लोगों की संख्या भी दिन प्रतिदिन घटने लगी है। लोगों ने समस्या के समाधान की मांग की है। दुकानदारों को कहना है कि जब से कॉम्पलैक्स बना है तब से इसकी मरम्मत नहीं हुई है। छत से प्लास्टर गिरने के कारण वह भय के साए में रहते है। नगर पालिका को इसकी मरम्मत करवानी चाहिए, ताकि दुकानदार डर के साए में न रहे।

जल्द मरम्मत करवाई जाएगी

नगर पालिका हाउस की ओर से महाराज अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स की मरम्मत के लिए सदन में प्रस्ताव पास किया हुआ हैं। जल्द शॉपिंग कॉम्पलैक्स की मरम्मत करवाई जाएंगी। **-रमेश सैनी, चेयरमैन नगर पालिका, महेंद्रगढ़।**

भय के साए में रहने को मजबूर

सोनू

दुकानदार सोनू पटेल ने कहा कि कॉम्पलैक्स की फेज-3 की छत पूरी तरह से जर्जर अवस्था में हो चुकी हैं। आए दिन लैंटर का प्लास्टर उतरा रहा हैं। वह हमेशा भय के साए में रहते हैं। नगर पालिका प्रशासन की ओर से इसकी मरम्मत करवानी चाहिए।

प्रशासन को देना चाहिए ध्यान

राधेश्याम

दुकानदार राधेश्याम ने कहा कि प्रशसान की तरफ से करीब 31 साल पहले महाराज अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स का निर्माण करवाया गया था, लेकिन इतने साल बीतने के बाद भी इसकी मरम्मत तक नहीं हुई हैं। प्रशासन को इस ओर ध्यान देना चाहिए।

दुर्घटना की रहती हैं आशंका

प्रशांत कुमार।

दुकानदार प्रशांत कुमार का कहना है कि अगर शीघ्र ही पालिका व स्थानीय प्रशासन ने इस ओर कोई ध्यान नहीं दिया, तो कभी भी यहां बड़ा हादसा हो सकता है। भवन से प्लास्टर उखड़ने से दुर्घटना की भी आशंका बनी रहती है। स्कूटी सवार व्यक्ति की स्कूटी पर लैंटर का प्लास्टर गिर गया था।

करवानी चाहिए मरम्मत

लक्ष्मीनारायण

दुकानदार लक्ष्मीनारायण ने कहा कि यह कॉम्पलैक्स शहर का सबसे बड़ा कॉम्पलैक्स हैं। आसपास के गांव के लोग यहीं खरीददारी करते हैं, लेकिन इसकी मरम्मत नहीं होने से छत से प्लास्टर गिरने के कारण वह भय के साए में रहते है। नगर पालिका को इसकी मरम्मत करवानी चाहिए।

कभी भी हो सकता है बड़ा हादसा

अग्रसेन शॉपिंग कॉम्पलैक्स में मरम्मत नहीं होने के चलते ऊपर की छतें पूरी तरह से जर्जर हो चुकी है। लेंटर में डले हुए लोहे के सरिए साफ नजर आने लगे हैं, जो सीलन की वजह से अब जंग खा रहे हैं। कॉम्पलैक्स में अभी लेंटर का कुछ हिस्सा व प्लास्टर ही गिर रहा है, अगर शीघ्र ही पालिका व स्थानीय प्रशासन ने इस ओर कोई ध्यान नहीं दिया तो कभी भी यहां बड़ा हादसा हो सकता है। भवन से प्लास्टर उखड़ने से दुर्घटना की भी आशंका बनी रहती है। जल्द ही इसे दुरुस्त नहीं किया गया तो कॉम्पलैक्स और जर्जर हो सकता है।

श्रीगौड़ ब्राह्मण सभा चुनाव में एक नामांकन हुआ वापस

नारनौल। श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के त्रिवार्षिक चुनाव में नामांकन वापसी के पहले दिन एक नामांकन वापस लिया गया है। कॉलिजियम वार्ड 21 में नांगल चौधरी व कमानिया गांव के मतदाता शामिल हैं। इस वार्ड में नांगल चौधरी से भवानी शंकर जोशी व कमानिया गांव के वेदप्रकाश ने नामांकन दाखिल किया था। नामांकन वापसी के पहले दिन वेदप्रकाश ने अपना नाम वापस ले लिया है, अब इस वार्ड में केवल भवानी शंकर जोशी एक मात्र प्रत्याशी रहे हैं। श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के मुख्य चुनाव अधिकारी मनीष वशिष्ठ ने बताया कि नाम तीन जुलाई को शाम चार बजे तक वापस लिए जा सकते हैं। नामांकन वापस केवल निर्धारित प्रपत्र पर ही लिया जा सकता है।

लिंगानुपात सुधार के लिए मोहनपुर में बैठक

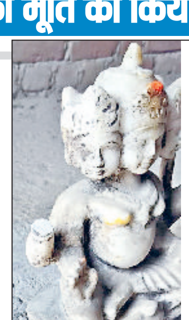
कनीना। मोहनपुर में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ जागरूकता बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता ग्राम सरपंच ने की। बैठक में लिंग भेद, जन्म पूर्व लिंग की जांच, कन्या भ्रूण हत्या पर अंकुश लगाने के लिए ग्रामीणों को जागरूक किया गया। स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों व आंगनबाड़ी सहायिकाओं ने मिलकर बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान का प्रचार प्रसार तेज करने तथा गिरते लिंगानुपात पर रोक लगाने का संकल्प लिया। ग्रामीण महिलाओं को इस मुहिम में सहयोग देने व जन्म पूर्व लिंग पहचान न करवाने की शपथ दिलाई।

जिले में ग्रामीणों की भागीदारी से चलाया स्वच्छता अभियान

नारनौल। महेंद्रगढ़ जिले में इन दिनों सघन स्वच्छता अभियान जोर शोर से चलाया जा रहा है। इस अभियान ने अब एक विशाल जन आंदोलन का रूप ले लिया है। यह पहल केवल सरकारी कार्यक्रम तक सीमित न रहकर, नागरिकों की सामूहिक भागीदारी का एक शानदार उदाहरण बन गई है। इस प्रकार यह पूरे जिले में सकारात्मक बदलाव ला रही है। इसी कड़ी में बुधवार को देवास, गोमला, बिहाली, नायन, नंगला, भूषण खुर्द, दौंगड़ा जाट व गावड़ी जाट जैसे गांवों के निवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्वच्छता के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता दिखाई। जिला ग्रामीण विकास एजेंसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनोज कुमार ने इस महत्वाकांक्षी अभियान की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम के तहत प्रतिदिन सुबह नौ बजे से 11 बजे तक, जिले के प्रत्येक खंड में एक विशिष्ट गांव को चुनकर वहां सघन स्वच्छता अभियान चलाया जाता है। कुमार ने सभी जिलेवासियों से इस मुहिम में स्वेच्छा से जुड़ने का आग्रह किया, ताकि इसे एक अभूतपूर्व सफलता दिलाई जा सके।

नारनौल। सफाई अभियान के तहत बिहाली में सफाई करते ग्रामीण।

बदमाशों ने शिवालय में भगवान कार्तिक जी की मूर्ति को किया खंडित



नारनौल। बदमाशों ने शिवालय में भगवान कार्तिक जी की मूर्ति को किया खंडित। *फोटो: हरिभूमि*

नारनौल। शहर के कुलताजपुर रोड स्थित 12 ज्योतिर्लिंग एवं नौ नाथों के मंदिर में मंगलवार रात्रि को कुछ बदमाशों ने शिवालय में भगवान कार्तिक जी की मूर्ति को खंडित कर दिया। जिसका पता बुधवार को सुबह लगा। आश्रम के महन्त कमलनाथ ने बताया कि इससे पहले भी असामाजिक तत्व नो नाथ की एक मूर्ति को खंडित कर चुके हैं, लेकिन उस समय हमने सोचा कि बंदर या किसी और की वजह से यह मूर्ति खंडित हुई है, लेकिन आज दोबारा यही कार्य होने से हमें पूरा संदेह उन लोगों पर है, जो पिछले एक माह से हमें परेशान कर रहे हैं और जिसको लेकर एक शिकायत भी पुलिस को दी हुई है। मंदिर में लगे कैमरे में भी उनकी फोटो कैद हुई है। उन्होंने महन्त कमलनाथ को मारने की धमकी भी दी है, जिसकी शिकायत महन्त कमलनाथ ने पुलिस को दे रखी है। उन्होंने प्रशासन व पुलिस से आश्रम की सुरक्षा तथा असामाजिक तत्वों को तुरंत गिरफ्तार करने की मांग की है।

खायरा में लिंग अनुपात सुधार के लिए दिलाई शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। बेटी-बचाओ-बेटी पढ़ाओ की शपथ लेते हुए। फोटो: हरिभूमि

गांव खायरा में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता आंगनबाड़ी वर्कर सरोज देवी, सुनीता देवी ने की। संचालन ग्राम सचिव सुरेंद्र सिंह ने किया। बेटी बचाओ जागरूकता कार्यक्रम में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मालडा बांस के चिकित्सा अधिकारी डॉ. जीत शर्मा व स्वास्थ्य निरीक्षक रणबीर सिंह मुख्यातिथि रहे।

5चिकित्सा अधिकारी डॉ. जीत शर्मा व स्वास्थ्य निरीक्षक रणबीर सिंह ने बताया कि आज लड़कियां लड़कों से हर क्षेत्र मे आगे हैं, फिर भी समाज में लड़का और लड़की में भेदभाव किया जाता है, जो बहुत गलत बात हैं। हमें बेटी के जन्म के होने पर खुशी मनानी चाहिए, बेटियों को पूरा मान सम्मान देना चाहिए। उनकी और उनको अच्छी शिक्षा दिलवानी चाहिए, ताकि वह पढ़-लिखकर कामयाब हो सके, क्योंकि बेटी एक नहीं दो घरों का नाम रोशन करती हैं। एएनएम रितु ने बताया कि गर्भवती महिलाओं का जल्दी से जल्दी उप स्वास्थ्य केंद्र में उनका रजिस्ट्रेशन करवाकर उनके स्वास्थ्य की जांच करवानी चाहिए।

जलभराव को लेकर सीएम ने की डीसी के साथ वीसी

बारिश के पानी की निकासी के लिए 27 पंपसेट

- बारिश के बाद 2 से 3 घंटे के अंदर हो रिहायशी क्षेत्र में जल निकासी की कवायद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को जल भराव व सीईटी परीक्षा 2025 को लेकर राज्य के सभी उपायुक्तों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की। जिला महेंद्रगढ़ की तरफ से उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने इन दोनों विषयों पर रिपोर्ट दी। इस मौके पर डीसी ने जल निकासी के लिए उपलब्ध संसाधनों और जिले भर में नालों की सफाई में हुई प्रगति का ब्योरा प्रस्तुत किया। इसके बाद उपायुक्त ने अधिकारियों की बैठक में निर्देश दिए कि रिहायशी क्षेत्र में बारिश के दो तीन घंटे के अंदर अंदर पानी की निकासी हो जानी चाहिए।

उन्होंने बताया कि जलभराव की समस्या से निपटने के लिए जिला में कुल 27 पंपसेट उपलब्ध हैं। इनमें से 19 सिंचाई विभाग, छह शहरी स्थानीय निकायों और दो जन स्वास्थ्य इंजीनियरिंग विभाग के हैं। जिले की जल निकासी प्रणाली के संबंध में उन्होंने बताया कि कुल शहरों में लगभग 49 किलोमीटर लंबी नाले व नालियों में से 43.5 किलोमीटर की सफाई की जा चुकी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए की शेष हिस्से को 10 जुलाई तक पूरा कर लिया जाए।

हरिभूमि
नगर पार्षद अमर सिंह खुद पानी में उतरकर करने लगे अवरुद्ध नालों की सफाई
मूसलाधार बरसात से हर तरफ जलभराव

नारनौल। दो जुलाई को प्रकाशित समाचार।

सीवरेज की सफाई अच्छी तरह से करवाई जाएः उपायुक्त

उपायुक्त ने जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सीवरेज की साफ सफाई अच्छी तरह से करवाई जाए। शहरों में कहीं भी सीवरेज का ढक्कन टूटा हुआ या खुला हुआ नहीं रहना चाहिए। उन्होंने पंचायत विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वह ग्रामीण क्षेत्रों में जल निकासी के लिए पंप खरीदें। अंडरपास में जल भराव के संबंध में उपायुक्त ने बताया कि इस संबंध में रेलवे के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे बारिश के दौरान तुरंत प्रभाव से जल निकासी का इंतजाम करें। इसके अलावा डीसी ने निकट भविष्य में होने वाली सीईटी परीक्षा 2025 के मद्देनजर शिक्षा विभाग तथा अन्य विभागों को अभी से पूरी तैयारी करने के निर्देश दिए।