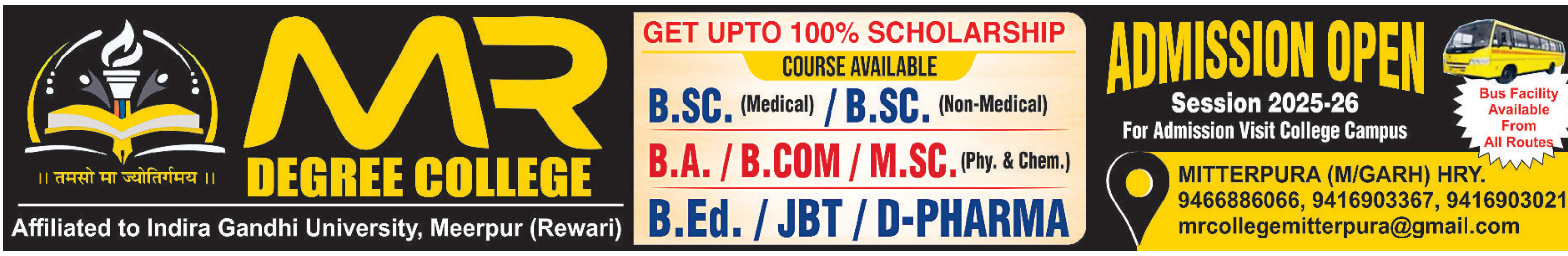
हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

11 कपास की फसल को गुलाबी सुंडी से बचाने के...

12 टीबी मुक्त अभियानः ट्रेक, टेस्ट और ट्रीटमेंट पर रहेगा फोकस



आज नारनौल और महेंद्रगढ़ में परीक्षा

एचटेट लेवल 3 परीक्षा : 5557 हाजिर व 928 गैर हाजिर रहे परीक्षार्थी

■ महेंद्रगढ़ में बनाए गए थे 21 परीक्षा केंद्र, परीक्षार्थियों ने कड़ी सुरक्षा के बीच दिया पेपर

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़ में बुधवार को शनिवार को हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) परीक्षा लेवल-थ्री (पीजीटी) की परीक्षा शांतिपूर्वक सपन्न हुई। 21 परीक्षा केंद्रों पर 5557 परीक्षार्थियों ने लेवल तीन पीजीटी परीक्षा दी तथा परीक्षार्थी 928 अनुपस्थित रहें। बुधवार को हुई एचटेट में परीक्षा में परीक्षार्थी बरसात में भीगते हुए परीक्षा केंद्र पहुंचे। आज वीरवार को नारनौल व महेंद्रगढ़ दोनों शहरों में एचटेट परीक्षा होगी। जिला प्रशासन की ओर से एचटेट की परीक्षा के लिए पुख्ता प्रबंध किए हुए थे। शाम के सत्र में तीन बजे होने वाले परीक्षा के लिए दो बजे तक परीक्षा केंद्र के अंदर प्रवेश दिया गया। इसके पश्चात प्रवेश बंद कर दिया गए। अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र के अंदर प्रवेश करने से पहले उनकी तलाशी ली गई। कड़ी जांच के बाद परीक्षार्थियों के केंद्र के अंदर प्रवेश दिया गया। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को हरियाणा पात्रता परीक्षा के तहत महेंद्रगढ़ के विभिन्न परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। इस मौके पर एसडीएम कनिका गोयल भी मौजूद रही।

जांच के बाद परीक्षार्थियों को मिला प्रवेशः परीक्षा केंद्रों पर महिला परीक्षार्थियों को मंगलसूत्र पहनने, बिंदी व सिंदूर लगाने की छूट दी गई थी। अंगूठी, चैन, बालियां, हार, लटकन, नोज पिन, ब्रोच इत्यादि जैसे सभी गहने, किसी भी धातु की वस्तु, कोई इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसे मोबाइल फोन, पेजर, ब्लूटुथ, ईयर फोन, कैल्कुलेटर, घड़ी, पर्स, लॉग टेबल, हेल्थ बैंड, प्लास्टिक पाऊच, कोरा या मुद्रित कागज एवं लिखित चिट इत्यादि लेकर जाने पर पूर्ण रूप से पाबंदी लगाई गई थी।

महेंद्रगढ़। परीक्षा देने के लिए लाइन में लगे परीक्षार्थी तथा परीक्षार्थी को परीक्षा केंद्र तक पहुंचाती एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो : हरिभूमि

गलत परीक्षा केंद्र पर पहुंचे परीक्षार्थी, एसपी ने सही सेंटर तक पहुंचाने का प्रबंध किया

निरीक्षण के दौरान एसपी पूजा वशिष्ठ के संज्ञान में कुछ ऐसे मामले आए जहां परीक्षार्थी गलती से गलत परीक्षा केंद्र पर पहुंच गए थे। ऐसे में उन्होंने त्वरित कार्रवाई करते हुए व्यक्तिगत रूप से डीएसपी की गाड़ी और एस्कॉर्ट गाड़ी में इन परीक्षार्थियों को उनके सही परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाने की व्यवस्था की, जिससे उन्हें समय पर परीक्षा देने में मदद मिली। परीक्षार्थियों का सेंटर आरपीएस कॉलेज था, लेकिन गलती से वो आरपीएस स्कूल में पहुंच गए थे, एसपी ने ऐसे परीक्षार्थियों को उनके सही सेंटर पर पहुंचाने का प्रबंध किया। वहीं एक परीक्षार्थी के बच्चे को उसके पिता के पास पहुंचाने का कार्य भी किया।

बारिश के बाद लोगों को उमस भरी गर्मी से मिली राहत

एसडीएम रोड बना तालाब, घरों में घुसा पानी और शहर की सड़कें भी जलमग्न

महेंद्रगढ़। शहर के मोहल्ला वाल्मीकि में भरा बरसाती पानी व एसडीएम आवास के पास जमा बरसाती पानी। फोटो : हरिभूमि

क्षेत्र में काफी दिनों से उमस भरी गर्मी होने के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही थी। क्षेत्र में कई दिनों से तापमान में बढ़ोतरी हो रही थी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

शहर में बीती रात्रि को हुई झमाझम बारिश से लोगों को उमस भरी गर्मी से काफी राहत मिली हैं। बरसात का सिलसिला बुधवार दोपहर तक भी जारी रहा। क्षेत्र में बरसात होने से शहर के गली-मोहल्ले व सड़क जलमग्न हो गए। शहर की सड़कों पर पानी जमा होने से लोगों को आवागमन में काफी परेशानी हुई। बता दें कि क्षेत्र में काफी दिनों से उमस भरी गर्मी होने के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही थी। क्षेत्र में कई दिनों से तापमान में बढ़ोतरी हो रही थी। उमस भरी गर्मी के कारण लोगों का हाल बेहाल हो गया था। दोपहर के समय शहर में चहल-पहल गायब हो गई थी। मंगलवार रात्रि से शुरू हुई बरसात से लोगों को उमस भरी गर्मी से काफी राहत मिली हैं।

सड़कें हुई जलमग्न

मंगलवार की रात्रि को अचानक बारिश आनी शुरू हो गई। यह बरसात बुधवार की दोपहर करीब तीन बजे तक जारी रही। बरसात से शहर की अधिकतर सड़क जलमग्न हो गई। शहर के गली-मोहल्लों की सड़कों पर पानी जमा होने से वाहनों का निकलना मुश्किल हो गया। मोहल्ला महायचान में तो घरों तक बारिश का पानी भर गया। शहर में हुई बरसात से नपा के पानी निकासी के दावों की पोल खोल कर रख दी। वहीं एसडीएम रोड पर पानी निकासी की व्यवस्था नहीं होने के कारण अनाज मंडी गेट से लेकर एसडीएम निवास तक सड़क पानी से लबालब भर गई। इसके अलावा यहीं हाल गंगादेवी पांड्ये नेत्र चिकित्सालय के पास रहा।

शहर की सबसे प्रमुख व व्यस्त सड़क, जहां उपमंडल अधिकारी का सरकारी निवास भी स्थित है, हर बारिश में एक भरे हुए तालाब का दृश्य प्रस्तुत करती है। सुबह हुई तेज बारिश के बाद इस क्षेत्र में घुटनों तक पानी भर गया, जिससे बैंक, दुकानों और दर्जनों घरों में पानी घुस गया। जनजीवन पूरी तरह अस्त-व्यस्त हो गया है। स्थानीय निवासियों का कहना है कि वे कई वर्षों से इस गंभीर समस्या से प्रशासन को अवगत कराते आ रहे हैं, लेकिन आज तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। जल निकासी की व्यवस्था पूरी तरह ठप है, जिससे हर बारिश महेंद्रगढ़ के लिए एक आपदा बन जाती है। सबसे बड़ी विडंबना यह है कि इस जलभराव से प्रभावित क्षेत्र में स्वयं उपमंडल अधिकारी का निवास है और वे प्रतिदिन इसी जलभराव वाली सड़क से आवागमन करते हैं। इसके बावजूद समस्या जस की तस बनी हुई है, जो प्रशासन की गंभीर लापरवाही को दर्शाता है। इस स्थिति ने कई परिवारों को अपना घर छोड़ने पर मजबूर कर दिया है। गंदा पानी लगातार घरों में घुस रहा है, जिससे रहना दूभर हो गया है। स्थानीय निवासी सुरेश मक्कड़ व श्याम सुंदर गट्टू आदि सहित अनेक लोगों ने पानी की परेशानी से तंग आकर अपना पक्का घर छोड़ दिया और अब दूर किराये के मकानों में रहने को विवश हैं। एक बुजुर्ग महिला ने कहा कि हमारे बच्चे गिरते हैं, सामान खराब हो गया, घर में बदबू फैली हुई है। अपना घर छोड़कर भागना पड़ रहा है। इसके अलावा बाइक फिसल रही हैं, छोटे बच्चे पानी में गिर रहे हैं तथा सबसे खतरनाक स्थिति तब बनती है, जब गंदे पानी में खुले बिजली बोर्ड करंट का खतरा पैदा कर देते हैं। इसके बावजूद प्रशासन चुप्पी साधे बैठा है। स्थानीय निवासियों ने मुख्यमंत्री व शहरी स्थानीय निकाय मंत्री से इस मामले में तत्काल हस्तक्षेप की मांग की है। उनका कहना है जब एसडीएम निवास के सामने की सड़क का ये हाल है, तो बाकि बस्तियों का क्या हाल होगा।

शहर के इन इलाकों में भरा पानी

शहर में बरसात से शहर के अनेक हिस्सों में पानी भर गया। जिससे वाहन चालकों व राहगीरों को काफी परेशानी उठानी पड़ी। शहर के मोहल्ला महायचान, ब्रह्मदेव चौक, खाद्य पूर्ति विभाग कार्यालय, गंगा देवी पांड्ये नेत्र चिकित्सालय, डुलाना रोड, रेलवे फ्लाईओवर के नीचे, ब्रहमचारी रोड, ऑटो मार्केट, पुराना कोर्ट, डॉ. भगत वाली गली, सैन धर्मशाला के पास, मोहल्ला वाल्मीकि, राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल के सामने सहित अनेक जगहों पर जल भराव की स्थिति रही।

जमकर बरसे बदरा, नारनौल में दो दिन में 83 एमएम बारिश

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा एनसीआर दिल्ली विशेषकर पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों में बुधवार को मानसून झुम कर बरसा है। जिसकी वजह से सम्पूर्ण इलाके में तापमान में गिरावट देखने को मिली और मौसम सुहावना बन गया। मंगलवार व बुधवार को जिले नारनौल में सबसे अधिक 83 एमएम बारिश हुई। इसके अलावा दो दिन में महेंद्रगढ़ में 62.5 एमएम, कनीना में 13 एमएम, अटेली में 35 एमएम, नांगल चौधरी में 45.0 एमएम व सतनाली में 46.5 एमएम बारिश हुई। जिले में लगातार बादलों की आवाजाही व जबरदस्त बारिश से दिन व रात के तापमान में गिरावट आई, जिससे मौसम सुहावना बन गया। जिससे सम्पूर्ण जिले में उमसभरी पसीने छुटाने वाली गर्मी से आमजन को राहत मिली है। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का दिन व रात का तापमान क्रमशः 32.5, 22.5 डिग्री सेल्सियस व 30.0, 25.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्र मोहन ने बताया उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से एक चक्रवातीय सर्कुलेशन उत्तरी राजस्थान व दक्षिणी पंजाब पर बनने से जैसे ही मानसून टर्फ हरियाणा के पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों से पर पहुंची, वैसे पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों में झमाझम बारिश की गतिविधियां देखने को मिली। हालांकि दोपहर बाद मानसून टर्फ हल्की दक्षिण में राजस्थान पर बन गई। वर्तमान में मानसून टर्फ रेखा माध्य समुद्र तल पर बीकानेर, सीकर, दतिया, सीधी, रांची, दीघा से होकर पूर्व-दक्षिण-पूर्व की ओर उत्तर-पूर्व बंगाल की खाड़ी तक विस्तृत है। इसके अलावा एक ऊपरी हवा का चक्रवातीय परिसंचरण, पश्चिमोत्तर मध्य प्रदेश व निकटवर्ती क्षेत्र पर बना हुआ है। इसके अलावा एक ऊपरी हवा का चक्रवातीय परिसंचरण, दक्षिण-पश्चिम राजस्थान और निकटवर्ती क्षेत्रों पर बना हुआ है। साथ ही एक टर्फ रेखा पश्चिमोत्तर मध्य प्रदेश से झारखंड, गंगीय पश्चिम बंगाल, बांग्लादेश होते हुए माध्य समुद्र तल से 0.9 किमी की ऊंचाई पर पूर्वोत्तर बंगाल की खाड़ी तक विस्तृत है। 31 जूलाई को भी हरियाणा के पश्चिमी व दक्षिणी हिस्सों के साथ मध्यवर्ती जिलों में हल्की से मध्यम बारिश व बूंदाबांदी जारी रहने की संभावना है।

नारनौल। जब बारिश अधिक दिखी तो वापस लौट गए स्कूली बच्चे। फोटो : हरिभूमि

कनीना। सड़क पर जमा बारिश के पानी से सटे नाले में गिरी पिकअप।

कनीना में दूसरे दिन हुई 10 एमएम बारिश

कनीना। क्षेत्र में मंगलवार को 74 व बुधवार को 10 एमएम बारिश हुई। इस बारिश का पानी सड़कों पर जमा हो गया। पानी में दिखाई न देने से एक पिकअप नाले में गिर गई। जिससे वाहन चालकों में भय उत्पन्न हो गया। कनीना के निचले क्षेत्र में पानी जमा होने से स्थानीय नागरिक व चालक परेशान हो गए। नपा की ओर से पंपसेट लगाकर पानी को लिफ्ट किया जाता है।

मंडी अटेली। नारनौल रेवाड़ी रोड पर अनाज मंडी के सामने जमा बारिश का पानी। फोटो : हरिभूमि

अटेली में कस्बे में पानी ही पानी

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में बुधवार को सुबह साढ़े तीन से आठ बजे तक जोरदार बारिश हुई। इस तेज बारिश से अटेली में जगह जगह पानी जमा हो गया। इसके बाद दोपहर 12 बजे दोबारा से बारिश शुरू होगी। यह बारिश दो बजे जाकर रूकी। ऐसे में अटेली क्षेत्र से हजारों की संख्या में एचटेट परीक्षा देने गए परीक्षार्थियों को परीक्षा केंद्रों तक पहुंचने में थोड़ी दिक्कतें हुई। ज्यादातर परीक्षार्थी अपने दोपहिया वाहनों से बारिश के बीच में निकलते नजर आए। वहीं कस्बे में बारिश के दौरान बाजार से लेकर प्रमुख मार्गों पर पानी जमा हो गया। इसके कारण पूरे शहर में जलभराव होने से आम लोगों के साथ दुकानदारों को भी काफी परेशानी उठानी पड़ी। कई दुकानदारों की दुकानों में भी पानी घुस गया। बुधवार सुबह को हुई बारिश से आमजन को जहां गर्मी से राहत मिली, वहीं जलभराव की वजह से आमजन को परेशानी भी उठानी पड़ी। शहर के अधिकतर वार्डों में पानी का जल भराव दिखाई दिया। यह बरसात फसलों के लिए अति उत्तम है। नपा प्रशासन की तरफ से बारिश से पहले नालों की सफाई नहीं कराई व जलभराव के बाद कोई एक्शन नहीं लिया। बारिश में नारनौल रेवाड़ी रोड के साथ बस स्टैंड, रेलवे रोड, राधा कृष्ण मंदिर, पशु अस्पताल, अनाज मंडी, थाना रोड, अटेली तहसील व खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय परिसर, रेवाड़ी रोड पर धनुंढा मोड़ तक पानी ही अपनी नजर आया।

सतनाली मंडी। सतनाली महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग पर गिरा पेड़। फोटो : हरिभूमि

बरसात से उमसभरी गर्मी से मिली राहत

सतनाली मंडी। कस्बे सहित क्षेत्र में हुई जोरदार बरसात से निचले इलाकों में पानी जमा हो गया। रेलवे अंडरपास में भी बरसाती पानी जमा होने से वाहन चालक परेशान रहे। वहीं दूसरी ओर कस्बे के रेल लाइन पार क्षेत्र में खेतों व ढाणी के रास्ते पर पानी भरने से स्थानीय लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय निवासी दिवान सिंह शेखावत, हरिराम, रामकुवार, रणसिंह, हवासिंह, राजकुमार, मोहनलाल, नगेंद्र सिंह, ओमप्रकाश, संदीप, विकास, अंकित, रॉकी आदि ने इस बारे में बीडीपीओ सतनाली को लिखे पत्र में बताया कि इस क्षेत्र में खेतों व ढाणी में 50 से 60 घर है और यह तीन करम का रास्ता है। जिस पर अतिक्रमण हो रखा है। बरसात के मौसम में इस रास्ते पर पानी जमा हो जाता है।

सतनाली मंडी। रेलवे अंडरपास में जमा पानी। फोटो : हरिभूमि

कल से रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी और जयपुर-भिवानी जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

रेलवे की ओर से खाटू श्याम जी में श्रद्धालुओं व यात्रियों की सुविधा हेतु रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी व जयपुर-भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन एक अगस्त से किया जाएगा। रेलवे की ओर से जारी विज्ञप्ति के अनुसार गाड़ी संख्या 09633 रेवाड़ी-रींगस एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा एक, दो, चार, आठ, नौ, 14, 15 व 16 अगस्त को (आठ ट्रिप) रेवाड़ी से 22:50 बजे रवाना होकर 01:35 बजे रींगस पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09634 रींगस-रेवाड़ी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा दो, तीन, पांच, नौ, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को (आठ ट्रिप) रींगस से 02:20 बजे रवाना होकर 05:20 बजे रेवाड़ी पहुंचेगी।

समय-सारणी

आगमन	प्रस्थान	स्टेशन	आगमन	प्रस्थान
—	22:50	रेवाड़ी	05:20	—
23:21	23:23	अटेली	04:13	04:15
23:39	23:41	नारनौल	03:55	03:57
00:02	00:04	डाबला	03:31	03:34
00:24	00:26	नीम का थाना	03.07	03:09
00:43	00:45	कावंट	02:48	02:50
01:00	01:02	श्रीमाधोपुर	02:31	02:33
01:35	—	रींगस	—	02:20

इस रेलसेवा में डेमू रैक के 16 डिब्बें होंगे।

जयपुर भिवानी स्पेशल

गाड़ी संख्या 09733 जयपुर-भिवानी एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा दो, तीन, पांच, नौ, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को (आठ ट्रिप) जयपुर से 07:00 बजे रवाना होकर 14:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734 भिवानी-जयपुर एक्सप्रेस स्पेशल रेलसेवा दो, तीन, पांच, नौ, 10, 15, 16 व 17 अगस्त को (आठ ट्रिप) भिवानी से 16:05 बजे रवाना होकर 23:25 बजे जयपुर पहुंचेगी।

समय-सारणी

आगमन	प्रस्थान	स्टेशन	आगमन	प्रस्थान
—	07:00	जयपुर	23:25	—
07:07	07:10	देहर का बालाजी	22:29	22:32
07:20	07:22	नींदर बैनाड	22:11	22:13
07:37	07:39	चौमू सामोद	21:54	21:56
07:49	07:51	गोविन्दगढ मलिकपुर	21:42	21:44
08:15	08:20	रींगस	21:10	21:15
08:30	08:32	श्रीमाधोपुर	20:50	20:52
08:46	08:48	कावंट	20:33	20:35
09:03	09:05	नीम का थाना	20:15	20:17
09:24	09:26	मांवडा	20:03	20:05
09:40	09:42	डाबला	19:47	19:49
10:01	10:03	निजामपुर	19:34	19:36
10:16	10:18	नारनौल	19:19	19:21
10:33	10:35	अटेली	18:59	19:01
10:54	10:56	कुंड	18:44	18:46
12:20	12:25	रेवाड़ी	18:15	18:20
13:01	13:03	कोसली	17:07	17:09
13:17	13:19	झाडली	16:47	16:49
13:35	13:37	चरखी दादरी	16:31	16:33
14:20	—	भिवानी	—	16:05

इस रेलसेवा में नौ साधारण श्रेणी व दो गार्ड डिब्बों सहित कुल 11 डिब्बें होंगे।

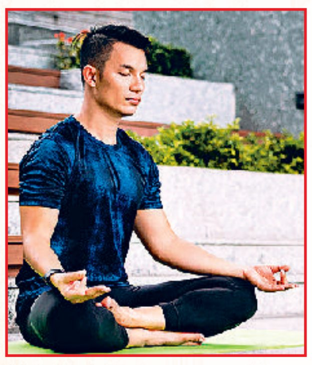
अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग
मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया
डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीइएन (डेन) वी 1, डीइएन वी 2, डीइएन वी 3 और डीइएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।
- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी

बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा (ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

एमटीपी किट मामले में एक और गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने एमटीपी किट बेचने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने 19 जुलाई को सेक्टर-4 में एमटीपी किट बेचने के एक आरोपी को पकड़कर पुलिस के हवाले किया था। पुलिस ने उसके खिलाफ एमटीपी एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। आरोपी से पूछताछ के बाद पुलिस ने प्राणपुरा निवासी नितिन कुमार को भी गिरफ्तार कर लिया। वह किट दिलाने में मध्यस्थ की भूमिका निभाता था। आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

नहर से मिला लापता व्यक्ति का शव

धारूहेड़ा। जीतपुरा में घर से लापता हुए करीब 45 वर्षीय व्यक्ति का शव गांव के पास ही नहर से बरामद हुआ है। गांव निवासी राजाराम दो दिन पहले घर से लापता हो गया था। वह शराब का आदि बताया जा रहा है। परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की थी। इसी बीच पुलिस को जीतपुरा के पास नहर में शव पड़ा होने की सूचना मिली थी। पुलिस ने दमकल कर्मियों की मदद से शव को नहर से बाहर निकलवाया। उसकी पहचान राजाराम के रूप में हुई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

फसल का नियमित निरीक्षण करके अनुशंसित कीटनाशकों का ही छिड़काव करें

कपास की फसल को गुलाबी सुंडी से बचाने के लिए कृषि विभाग की विशेष सलाह

सिंह ने किसानों को सलाह दी है कि वे अपनी कपास की फसल का नियमित और बारीकी से निरीक्षण करें, ताकि गुलाबी सुंडी के शुरुआती लक्षणों को समय पर पहचाना जा सके।

नारनौल। कपास की फसल में गुलाबी सुंडी की जांच करते कृषि अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उपनिदेशक कृषि (डीडीए) देवेंद्र सिंह ने कपास उत्पादक किसानों से गुलाबी सुंडी के संभावित प्रकोप से अपनी फसल को बचाने के लिए अत्यधिक सतर्कता बरतने का आग्रह किया है। उन्होंने आगाह किया कि यह समय गुलाबी सुंडी के हमले के लिए संवेदनशील है, जो कपास के उत्पादन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। सिंह ने किसानों को सलाह दी है कि वे अपनी कपास की फसल का नियमित और बारीकी से निरीक्षण करें, ताकि गुलाबी सुंडी के शुरुआती लक्षणों को समय पर पहचाना जा सके।

केवल अनुशंसित कीटनाशक ही उपयोग करें: देवेंद्र सिंह ने इस बात पर जोर दिया कि यदि कीट का प्रकोप बढ़ जाता है, तो किसानों को केवल कृषि तथा किसान कल्याण विभाग की ओर से अनुशंसित कीटनाशकों का ही छिड़काव करना चाहिए। मनमाने ढंग से कीटनाशकों का प्रयोग न केवल अप्रभावी हो सकता है, बल्कि फसल और पर्यावरण के लिए भी हानिकारक हो सकता है।

इस संबंध में अधिक जानकारी व सहायता के लिए कृषि एवं किसान कल्याण विभाग हरियाणा की आधिकारिक वेबसाइट पर जाने या उनके टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 18001802117 पर संपर्क करने की सलाह दी जाती है। सिंह ने कहा कि किसानों की जागरूकता और समय पर उचित कदम उठाना ही कपास की फसल को गुलाबी सुंडी से बचाने तथा उनकी आय को सुरक्षित रखने के लिए महत्वपूर्ण है। यह सुनिश्चित करेगा कि कपास की फसल स्वस्थ रहे और किसानों को उनकी मेहनत का पूरा फल मिल सके।

किसान इन संकेतों पर दें ध्यान

- कलियों के अंदर लाल या गुलाबी इल्लियां : यह गुलाबी सुंडी की उपस्थिति का एक स्पष्ट संकेत है।
- फूटी हुई कलियां : सुंडी के हमले के कारण कलियां समय से पहले फट सकती हैं।
- छोटे कपास के डिंडों (बोल्स में छोटे छेद) : ये छेद सुंडी द्वारा किए गए नुकसान को दर्शाते हैं।
- मुरझाई हुई टहनियां व पत्ते : सुंडी के कारण पौधे के हिस्से मुरझा सकते हैं।
- पौधे पर काली चिपचिपी बूंदें (मधुस्राव) : यह भी कीटों के हमले का एक संकेत हो सकता है।

फेरोमोन ट्रैप का उपयोग करें

गुलाबी सुंडी के प्रबंधन के लिए डीडीए ने एक प्रभावी उपाय बताते हुए कहा कि प्रति एकड़ में दो फेरोमोन ट्रैप लगाएं। हर तीन दिन में इन ट्रैप में फंसे कीटों की संख्या की जांच करें। यदि लगातार तीन दिनों तक हर ट्रैप में 100 कीटों की संख्या बनी रहती है, तो यह गंभीर संक्रमण का संकेत है और तुरंत कार्रवाई करना अनिवार्य है।

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

यदुवंशी के खिलाड़ियों ने सीबीएसई कलस्टर-15 में दिखाई प्रतिभा

- अंडर-17 में द्वितीय व अंडर-19 में तृतीय स्थान प्राप्त कर किया विद्यालय का नाम रोशन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महेंद्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के खिलाड़ियों ने सीबीएसई कलस्टर-15 की खो-खो प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय एवं क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। विद्यालय के डीपीई सुभाषचंद व नवीन यादव ने बताया कि सीबीएसई कलस्टर की यह प्रतियोगिता राव नेतराम पब्लिक स्कूल अटेली में 26 से 28 जुलाई के बीच हुई। राज्य की सीबीएसई स्कूलों की सभी खो-खो की टीमों ने भाग लिया। जिसमें यदुवंशी स्कूल के खिलाड़ियों ने अंडर-17 बालवर्ग की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, वहीं अंडर-19 बालवर्ग की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के प्रतिभाशाली खो-खो टीम के खिलाड़ी गत कई वर्षों से जिला व राज्य स्तर पर अपनी जीत का लोहा मनवा चुके हैं। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि हमारे छात्रों ने अनुशासन, मेहनत और एकजुटता का परिचय देते हुए यह सम्मान प्राप्त किया है। यह केवल जीत नहीं बल्कि उनके समर्पण o लगन का परिणाम है। ग्रुप चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने खेल प्रशिक्षक नवीन यादव व खो-खो को खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि यदुवंशी छात्र हर क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। खेलों में यह उपलब्धि यह दशार्ती है कि विद्यार्थी शारीरिक व मानसिक रूप से सशक्त हैं। विद्यालय हमेशा ऐसे विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के अवसर देता रहेगा। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्णसिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेन्द्र सिंह यादव ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। इस मौके पर विकास, अमित, कुलबीर, कमल, संदीप पीटीआई आदि मौजूद थे।

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

देवयानी स्कूल की टीम बनी स्टेट विजेता

महेंद्रगढ़। देवयानी इंटरनेशनल स्कूल बेवल की अंडर-17 आयु वर्ग लड़कों की खो-खो टीम ब्रांज मेडल के साथ स्टेट विजेता बनी। सीबीएसई कलेक्टर में तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिता में शामिल 12 जिलों के लगभग 900 खिलाड़ियों को मात देते हुए जीत हासिल की। टीम में शामिल हर्ष यादव, मोहित राव, कार्तिक यादव, दिक्षु, सचिन यादव, नैतिक, हर्ष चौहान, अतुल कुमार, लक्ष्य राजपूत, यश यादव शामिल है। खिलाड़ियों के स्कूल पहुंचने पर स्कूल प्रशासन के द्वारा सम्मानित किया गया। प्राचार्य बलवान सिंह ने सुभाषचंद डीपीई और सभी विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करते हुए बधाई दी। उन्होंने कहा कि खेलों का जीवन में बहुत बड़ा योगदान होता है। खेल से हमें एकता, सहिष्णुता, भाईचारे, धैर्य की शिक्षा मिलती है। आज खेलों से खिलाड़ी अच्छे करियर का निर्माण भी कर सकते हैं। अतः सभी को बढ़-चढ़कर खेलों में भाग लेना चाहिए।

उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस के संबंध में एसडीएम ने ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

उपमंडल स्तर पर 15 अगस्त को बैजनाथ चौधरी राजकीय महिला महाविद्यालय नांगल चौधरी में मनाए जाने वाले स्वतंत्रता दिवस की तैयारियों के संबंध में एसडीएम उदय सिंह ने बुधवार को एसडीएम कार्यालय में अधिकारियों की बैठक ली तथा आवश्यक दिशानिर्देश दिए। इस अवसर पर एसडीएम उदय सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अपने अपने विभागों के कार्यों को सुनिश्चित करते हुए स्वतंत्रता दिवस समारोह के लिए सभी तैयारियां समय से पहले पूरी की जानी चाहिए। हर वर्ष की तरह इस बार भी उपमंडल स्तर पर मनाए जाने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह के दौरान विभिन्न स्कूल व कॉलेज के बच्चे देशभक्ति से ओतप्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह पर आयोजित होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों की 13 अगस्त को फुल ड्रेस रिहर्सल बैजनाथ चौधरी राजकीय महिला महाविद्यालय नांगल चौधरी में होगी। फाइनल रिहर्सल व स्वतंत्रता दिवस समारोह में सभी विभागों के अधिकारी मौजूद रहें। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह पूरे उत्साह व उल्लास के साथ मनाया जाएगा। इस दिन साफ सफाई की विशेष व्यवस्था की जाए। इस मौके पर मेजर सतीश दहिया राजकीय कॉलेज के प्राचार्य अनिल, नांगल चौधरी एसएचओ भगत सिंह, बीईओ सुनीता, हॉर्टिकल्चर से मनीषा जिंदल, डीएसआर सुरेन्द्र सिंह, बीरेंद्र के अलावा विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहें।

नारनौल। स्वतंत्रता दिवस समारोह के संबंध में बैठक लेते एसडीएम उदय सिंह।

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

हेरिटेज स्कूल में किया पौधरोपण

नारनौल। उपमंडल कनीना में स्थित हेरिटेज वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बच्चों के जन्मदिन पर विद्यालय प्रांगण में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए। जिसमें कुछ फलदार, छायादार व कुछ फूलदार पौधे शामिल थे। फलदार पौधों में जामुन, आम, चीकू आदि व छायादार पौधों में नीम, शीशम व अन्य पौधे लगाए गए। फूलों में भी काफी अच्छे अच्छे सुंदर फूलों के पौधे लगाए गए। यह कार्य विद्यालय के अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा ने अपने हाथों से प्रारंभ किया। जिन बच्चों का जन्मदिन था उन बच्चों से पौधे लगवाएं। बच्चों ने यह प्रण भी लिया कि वह प्रतिवर्ष अपने जन्मदिन पर एक पौधा अपने घर या विद्यालय प्रांगण या किसी सामाजिक स्थल पर अवश्य लगाएंगे। इस पर विद्यालय अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा ने बच्चों को वृक्षों की अहमियत के बारे में बताया। इस मौके पर खुशीराम शर्मा, प्रधानाचार्य कृष्ण सिंह, कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र कुमार, जूनियर कोऑर्डिनेटर सुमन आदि मौजूद थे।

शिवजी के व्रतों को करने से पूर्ण होती हैं सभी मनोकामनाएं: स्वामी कमलदास

हरिभूमि न्यूज ▸▸ मंडी अटेली

मंडी अटेली। राधाकृष्ण मंदिर शिवजी के व्रतों की कथा सुनाते हुए।

श्री राधाकृष्ण मंदिर में चल रही नौ दिवसीय शिवमहापुराण कथा में चित्रकूट धाम यूपी से पधारे स्वामी रामभद्राचार्य महाराज के कृपा पात्र शिवमहापुराण कथा के राष्ट्रीय कथा वाचक संत स्वामी कमलदास बापू ने बुधवार को चौथे दिन शिवजी के व्रतों की कथा सुनाई। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म में सावन माह का विशेष महत्व होता है, क्योंकि यह भोलेनाथ का प्रिय महीना माना जाता है। इस दौरान पड़ने वाले सभी सावन सोमवार के व्रत बेहद महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार जो भी व्यक्ति सावन सोमवार को व्रत रखता है और शिव परिवार की पूजा करता है, उसकी सभी मनोकामना पूर्ण होती हैं। साथ ही भगवान शिव व मां पार्वती का आशीर्वाद प्राप्त होता है, लेकिन इस दिन आपको व्रत कथा का पाठ भी अवश्य करना चाहिए। मान्यता है इस कथा के बिना व्रत का फल प्राप्त नहीं होता है। सावन सोमवार के व्रत कथा का वृतांत में बताया कि किसी नगर में एक साहूकार रहता था। जिसके घर में धन की कमी नहीं थी, लेकिन उसे संतान सुख प्राप्त नहीं हुआ था।

पुत्र प्राप्ति की इच्छा से वह हर सोमवार व्रत भी रखता था और पूरी श्रद्धा के साथ शिव मंदिर जाकर भगवान शिव व पार्वती जी की अराधना करता था। उसकी भक्ति भाव से मां पार्वती प्रसन्न हो गई और भगवान शिव से उस साहूकार की मनोरथ पूर्ण करने का आग्रह करने लगी। माता पार्वती की इच्छा सुनकर भगवान शिव ने कहा कि हे पार्वती इस संसार में हर प्राणी को उसके कर्मों का फल मिलता है और जिसके भाग्य में जो है, उसे भोगना पड़ता है, लेकिन माता पार्वती ने साहूकार की भक्ति का मान रखने के लिए उसकी मनोकामना पूर्ण करने के लिए कहा। माता पार्वती के आग्रह पर शिवजी ने साहूकार को पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया, साथ ही यह भी कहा कि इस बालक की उम्र केवल बारह वर्ष ही होगी।

माता पार्वती व भगवान शिव की बातचीत को साहूकार सुन रहा था। जिसे सुनकर न तो उसे कोई खुशी थी और न ही दुख। वह पहले की तरह ही शिवजी की पूजा करता रहा। इसके पुत्र की उम्र भी दीर्घायु हुई और घर में सुख शांति तथा लक्ष्मी का वास भी घर में प्राप्त हुआ। चित्रकूट धाम उत्तर प्रदेश से ज्ञानवती देवी मिश्रा ने बताया कि रोज की तरह आज भी पुरुषों की अपेक्षा माताओं की संख्या अधिक रही।

सिद्ध बालाजी पीठ पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। रामलीला परिषद में संगीतमय सुंदरकांड पाठ करते श्रद्धालु।

रामलीला परिषद में मंगलवार देर रात को मां सरस्वती संकीर्तन मंडल के सहयोग से संगीतमय सुंदरकांड के पाठ का आयोजन किया गया। करीब दो घंटे चले संगीतमय पाठ के समापन पर बालाजी के भक्तों को खीर पूरी का प्रसाद भी वितरित किया गया। इस दौरान मुख्य यजमान के रूप में राजेश दिवान अपनी पत्नी रेणु दीवान व पुत्र चंद्रकांत दिवान के साथ विशेष रूप से मौजूद थे। संगीतमय सुंदरकांड पाठ के दौरान सत्यकाम कानोड़िया, अतुल लांमडीवाल, गोविंद खेड़ीवाला, सचिन, नपा पूर्व प्रधान रमेश बोहरा आदि ने भजनों के साथ संगीतमय सुंदरकांड पाठ के माध्यम से भगवान श्रीराम व बजरंगबली का आह्वान किया गया। रामलीला परिषद के पूर्व प्रधान चेतन प्रकाश गौड़ ने कहा कि सुंदरकांड का पाठ इतना प्रभावशाली है कि इसका नियमित रूप से पाठ करने पर बुराइयों से बचा जा सकता है। रामलीला परिषद के वरिष्ठ सदस्य घीसाराम सैनी, रामावतार शास्त्री ने कहा कि सुंदरकांड का पाठ व्यक्ति के जीवन में सभी नकारात्मकता और बाधाओं को दूर करता है। सुंदरकांड एक मात्र अध्याय है, जो श्रीराम के भक्त हनुमान की विजय को मनोवैज्ञानिक नजरिए से आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति बढ़ाने वाला है। लगभग दो घंटे चले सुंदरकांड के पाठ में मां सरस्वती संकीर्तन के वाचकों व गायकों ने माहौल को पूरी तरह भक्तिमय बना दिया। चेतन प्रकाश गौड़, घीसाराम सैनी, अनिल कौशिक ने बताया कि प्रत्येक माह के अंतिम शनिवार या मंगलवार को परिषद के सिद्ध बालाजी पीठ पर सुंदरकांड का पाठ व प्रसाद नियमित रूप से किया जाएगा। परिषद के वरिष्ठ सदस्य व सहयोगी समाजसेवक राजेंद्र पाटोदिया अपनी मंडली सहित पालम दिल्ली से लाइव सुंदरकांड के पाठ से जुड़े रहे। सुंदरकांड पाठ में सविता तिवाड़ी, बबीता दीवान, संतोष शर्मा, सुमन शर्मा, मंजू शर्मा, सीमा शर्मा, कश्मीरी शर्मा ने भी बालाजी का आशीर्वाद लिया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर व्यापार मंडल के प्रधान सुरेंद्र बंटी, पूर्व बैंक मैनेजर गजानंद शर्मा, अधिवक्ता राधेश्याम शर्मा, पूर्व मुख्यध्यापक जयप्रकाश शर्मा, पार्षद चेतन प्रकाश यादव, डॉ. अभिषेक शर्मा, सोहन टैनी, विकास तिवारी, अशोक जांगड़ा, सुशील बीढाट, आनंद शर्मा, राधेश्याम शर्मा, अशोक बुचौली, मास्टर दिनेश दत्त शर्मा, नरेश जोशी, प्रवीन दिवान, विनोद कपूर, मोड़ाश्रम के प्रधान सुधीर दिवान, प्रवीण गौड़, डॉ. नरेश शर्मा, कुलदीप शर्मा, मोहन वशिष्ठ, मोहन गोस्वामी, कृष्ण यादव, कमल सैनी, राजेंद्र सैनी, सुरेंद्र दायमा, किशन हिटलर, आनंद सोनी, प्रमोद तिवाड़ी, सुनील यादव, दिनेश मेहता, जगराम सैनी, राजेश लावनिया, रिंकू, पूर्व पार्षद मुंशीराम जांगड़ा, कमल डागर, बिट्टू सैनी, अजय कानोड़िया आदि मौजूद थे।

नारनौल। मनोनीत पार्षदों को शपथ दिलाती चेयरपर्सन कमलेश सैनी। फोटो : हरिभूमि

नगर परिषद में मनोनीत पार्षदों को दिलाई शपथ

नारनौल। शहरी स्थानीय निकाय विभाग हरियाणा की अधिसूचना के अनुसार बुधवार को नगर परिषद में मनोनीत पार्षदों का शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। यह समारोह प्रातः 11 बजे नगर परिषद कार्यालय में संपन्न हुआ। नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने संजय अमन, जगदीश पाशी व सुदर्शन बंसल को मनोनीत पार्षद के रूप में शपथ दिलाई। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष यतेन्द्र राव, प्रदेश प्रवक्ता राकेश कुमार शर्मा, जिला मंत्री किशन बोहरा, नप के पूर्व उपप्रधान भगवानदास, पार्षद अतर सिंह, भाजपा ओबीसी उपाध्यक्ष संदीप वर्मा, जिला मीडिया प्रमुख विकास अग्रवाल, भाजपा जिला उपाध्यक्ष जोगेन्द्र सिंह राजपूत के अलावा नगर परिषद के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे।

एचपीएस में जंगल सफारी शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के प्रांगण में अंतर राष्ट्रीय टाइगर दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को नर्सरी से दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए जंगल सफारी कैंप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संस्था एमडी निधि वर्मा व निदेशक पुष्करमल वर्मा मुख्य अतिथि रहे।

कैंप का आयोजन प्राइमरी हेड सोनल चौबे व अध्यापिका शताक्षी के नेतृत्व में लगाया गया। विद्यालय के बच्चों ने विभिन्न प्रकार के जानवरों की वेशभूषा पहनकर शिविर का लुत्फ उठाया। बच्चों ने जंगल सफारी के दौरान शेर, चीता, भालु, बंदरों के बीच वन के माहौल का पूरा आनंद लिया व फिल्मी गीतों पर नृत्य किया।

विद्यालय एमडी निधि वर्मा ने बच्चों को विभिन्न मॉड्यूल, जानवरों के बारे में तथ्य, जानवरों की सैर और नृत्य के बारे में अवगत करवाया।

छोटे बच्चों के लिए यह एक रोमांचकारी अनुभव था। जिसने उनके दिमाग में जानवरों के बारे में जानकारीपूर्ण छाप छोड़ी। विद्यालय डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने बताया कि इस जंगल सफारी कैंप का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को जानवरों के बारे में जानकारी प्रदान करना है। इस प्रकार के कैंप से बच्चों में उत्साह, उमंग व रोमांच पैदा होता है तथा उनके ज्ञान में वृद्धि होती है।

नारनौल। कार्यक्रम में भाग लेते बच्चे। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। विद्यार्थियों को संबोधित करते वक्ता। फोटो : हरिभूमि

ताजपुर विद्यालय में प्रेरणादायक कार्यक्रम

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ताजपुर खंड अटेली में प्रार्थना सभा में प्रेरणादायक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इंचार्ज प्राचार्य माया यादव की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में मंच संचालन आरएसओ राजेश यादव प्रवक्ता ने किया। इस अवसर पर वरिष्ठ साहित्यकार त्रिलोक चंद, भारत भ्रमण पर निकले राष्ट्रीय कवि सूरजपाल बेनीवाल मथुरा ने विद्यार्थियों को पढ़ने के अनेक तरीके बताएं। जिसमें शिक्षा में नवाचार, अध्यापकों का सम्मान, नैतिक मूल्यों को बढ़ावा, मेरिट लाने के तरीके, एक बार में उत्तर याद करने की विधि, परीक्षा भय से मुक्ति, मोबाइल व टीवी से बचाव तथा गुस्से पर नियंत्रण आदि विभिन्न पहलुओं को बताकर विद्यार्थियों को मंत्र मुग्ध कर दिया। कवि त्रिलोकचंद ने शिक्षा के महत्व से अवगत कराया।

सूचना

मैं, जगदीप सिंह यादव आर्मी नंबर JC665762Y Subedar पुत्र श्री शुभ राम यादव निवासी पायगा तहसोल व जिला महेन्द्रगढ़ बयान करता हूं कि मेरे आधार कार्ड, वोटर कार्ड, परिवार पहचान पत्र व मैट्रिक प्रमाण पत्र के मुताबिक मेरा नाम जगदीप सिंह यादव है जोकि सही व दुरूस्त है। मेरे आर्मी रिकार्ड में मेरा नाम जगदीप सिंह किया हुआ है। अब मैं अपना नाम जगदीप सिंह यादव करवाना चाहता हूं।

खबर संक्षेप

नारनौल। भूख हड़ताल पर बैठे सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

कर्मियों का क्रमिक अनशन जारी

नारनौल। नगर पालिका कर्मचारी संघ इकाई के बैनर तले सफाई कर्मचारियों ने समान काम समान वेतन का बकाया ऐरियर की मांग को लेकर अपना धरना बुधवार को नौवें दिन भी जारी रखा। वहीं क्रमिक अनशन का दूसरा दिन रहा। धरने की अध्यक्षता रोशन, राहुल, आशु, दीपचंद, जसवंत, प्रदीप, विजय, मंजू देवी, राजेंद्र ने की। इकाई प्रधान सुरेश कुमार जैदिया, जिला प्रधान राहुल सारवान, सचिव महावीर प्रसाद, देवानंद ने कहा कि जल्द से जल्द बकाया एरियर का भुगतान किया जाए। अन्यथा आन्दोलन जारी रहेगा।

खण्ड निजामपुर के त्रिवार्षिक चुनाव 2 को

नारनौल। सर्व अनुसूचित जाति संघर्ष समिति के तत्वावधान में दो अगस्त प्रातः 11 बजे समिति के प्रधान चन्दन सिंह जालवान की अध्यक्षता में निजामपुर के खण्ड स्तरीय समिति के त्रिवार्षिक चुनाव खण्ड प्रांगण निजामपुर में करवाए जाएंगे। चन्दन सिंह जालवान ने बताया कि खण्ड निजामपुर के त्रिवार्षिक चुनाव जिला स्तरीय कार्यकारिणी की देखरेख में होंगे। चुनाव में चयनित प्रमुख सलाहकार, प्रधान, उपप्रधान, सचिव व कोषाध्यक्ष पदों के लिए समिति का सदस्य होना अनिवार्य होगा। जिसके लिए सदस्यता फार्म प्रधान के पास उपलब्ध हैं। अतः चुनाव में भाग लेने के इच्छुक साथी 1100 रुपये का चेक, तीन पासपोर्ट साइज फोटो व आधार कार्ड की प्रति समिति के प्रधान के पास चुनाव से पूर्व अवश्य जमा करवा दें।

युवक ने जहरीला पदार्थ खाकर जान दी

बावल। सुठाना में 32 वर्षीय युवक ने जहरीला पदार्थ खाकर जान दे दी। पुलिस के अनुसार गांव निवासी युवक रंजीत ने जहरीला पदार्थ खा लिया। पता चलने के बाद परिजनों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

31 वार्ड में कूड़ा कलेक्शन करने वाले ड्राइवरों की हर माह 93 छुट्टी, जांच की मांग

वार्ड नंबर सात की पार्षद आशा यादव ने जांच होने से एजेंसी की पेमेंट रोकने की लगाई गुहार जताई धोखाधड़ी की आशंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नगर परिषद ने शहर में कूड़ा कलेक्शन करने का ठेका सोना इंटरप्राइजेज एजेंसी का दिया हुआ है। इस एजेंसी की कार्यप्रणाली को लेकर वार्ड नंबर सात की पार्षद आशा यादव ने सवाल उठाया है। पार्षद का आरोप है कि इस एजेंसी से जुड़ा वाहन का ड्राइवर को एक माह में तीन दिन की छुट्टी दी जा रही है। इस तरह शहर के 31 वार्डों में एक माह में ड्राइवरों की कुल 93 छुट्टी हो गई। इन छुट्टियों का भी पैसा यह एजेंसी सरकारी खजाने से ले रही है। पार्षद ने यह आरोप लगाते हुए डीएमसी को जांच करने की मांग की है। साथ ही जब तक जांच पूरी ना हो, एजेंसी का भुगतान नहीं करने का आग्रह भी किया है। वहीं एजेंसी संचालक ने कर्मचारी की सैलरी की बजाय कूड़े के तौल होने के हिसाब से नगर परिषद से पैसा लेने की बात कही है।

नारनौल। वार्ड नंबर सात में गंदगी का ढेर। फोटो : हरिभूमि

डीएमसी को दी शिकायत में वार्ड नंबर सात से पार्षद आशा यादव ने बताया है कि वार्ड नंबर सात नीरपुर में सोना इंटरप्राइजेज एजेंसी द्वारा कूड़ा कलेक्शन करने का कार्य नौ मई 2023 से शुरू किया गया था। तब से लेकर आज तक उनके वार्ड में करीब 170 दिन कूड़ा कलेक्शन नहीं हुआ। जिसकी शिकायत नगर परिषद के कमरा नंबर पांच में दर्ज कराई हुई है। पार्षद ने बताया है कि पिछले 15 दिनों से उनके वार्ड क्षेत्र नीरपुर व सुभाषनगर में कूड़ा कलेक्शन करने वाली गाड़ी नहीं आ रही है। इस एजेंसी के अधीन काम करने वाहन के ड्राइवरों को महीने में तीन दिन छुट्टी देती है।

इस तरह शहर के प्रत्येक वार्ड के ड्राइवर को तीन दिन की छुट्टी के हिसाब से कुल 31 वार्ड के ड्राइवरों की छुट्टी 93 बनती है। पार्षद ने आरोप लगाया कि कूड़ा कलेक्शन करने वाली यह एजेंसी सरकार से इन छुट्टियों के भी पैसे ले रही है। जिसके तथ्य व सबूत उनके पास है। यहीं नहीं, पार्षद ने शिकायत में यह भी आरोप लगाए है कि कूड़ा कलेक्शन करने वाली यह एजेंसी कूड़ा कलेक्शन करने के कार्य में सक्षम नहीं है। यह कंपनी सरकार व नगर परिषद नारनौल का करीब डेढ़ करोड़ रुपये हड़पने की फिराक में है। पार्षद ने मांग की है कि 2023 से लेकर आज तक का सोना इंटरप्राइजेज का कूड़ा कलेक्शन करने के कार्य का रिकॉर्ड नगर परिषद में उपलब्ध करवाएं, जब तक एजेंसी की पेमेंट पर रोक लगाई जाए। इस एजेंसी के संसाधनों की भी जांच करवाई जाए।

कर्मचारी की सैलरी नहीं

सोना इंटरप्राइजेज एजेंसी का कार्य देख रहे कर्मवीर कौशिक ने बताया कि गाड़ी रोजाना वार्ड से कूड़ा कलेक्शन कर रही है। ड्राइवर को काम हो तो वह छुट्टी पर भी जाएगा, पर उसकी जगह हम दूसरा ड्राइवर उस दिन भेजते है। यह रूटीन प्रक्रिया है। ड्राइवर की छुट्टी का भी पैसा नगर परिषद से वसूलने के सवाल पर उनका जवाब था कि कूड़ा कलेक्शन पर उसको तोला जाता है। रोजाना 48 टन कूड़े कलेक्शन का ठेका उनके पास है। जबकि रोजाना 60 से 65 टन कूड़ा हो जाता है। पैसा वहीं 48 टन के हिसाब से मिलता है। ड्राइवर छुट्टी पर रहे या ना रहें, उस हिसाब से पैसा नहीं मिलता।

बीते साल भी दी थी शिकायत

पार्षद प्रतिनिधि सुमेर कांडा ने पिछली शिकायत का हवाला देते हुए बताया कि साल 2024 में 20 अगस्त को भी इसी वार्ड नंबर सात से पार्षद आशा यादव ने एजेंसी के खिलाफ शिकायत जिला नगर आयुक्त व कार्यकारी अधिकारी को दी थी। पार्षद की ओर से बार बार शिकायत दर्ज कराने के बाद भी कूड़ा कलेक्शन करने वाली सोना इंटरप्राइजेज एजेंसी पर कोई कार्रवाई नहीं की गई। जबकि साल 2024 में 10 से 15 अगस्त को कूड़ा उठाने वाली गाड़ी नहीं आई। अगले दिन 16 व 17 अगस्त को डोर टू डोर वार्ड में कूड़ा कलेक्शन करने आई गाड़ी पर नया ड्राइवर भेजने व वार्ड के रास्तों की जानकारी नहीं होने की वजह से 30 फीसदी ही कूड़ा कलेक्शन हो पाया। वहीं 70 फीसदी कूड़ा कलेक्शन नहीं हो पाया। ऐसे में इस एजेंसी का भुगतान रोकने की मांग की गई थी। इस संबंध में जब नगर परिषद के जेई प्रवीण कुमार से बातचीत करनी चाही तो उन्होंने कॉल रिसीव नहीं की।

गठित स्टेट इंटर्नल इवेल्यूएशन कमेटी की बैठक

टीबी मुक्त अभियानः ट्रेक, टेस्ट और ट्रीटमेंट पर रहेगा फोकस

- निक्षय पोषण योजना के तहत टीबी मरीज को 1000 रुपये प्रतिमाह की सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला महेंद्रगढ़ को टीबी मुक्त बनाने के उद्देश्य को लेकर बुधवार को उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने लघु सचिवालय में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत गठित स्टेट इंटर्नल इवेल्यूएशन कमेटी की बैठक ली।

इस अवसर पर ट्रेक, टेस्ट और ट्रीटमेंट पर फोकस करने की रणनीति बनाई। डीसी ने कहा कि जिला महेंद्रगढ़ में लगभग 1200 टीबी मरीज हैं। स्वास्थ्य विभाग की ओर से लगातार अधिक से अधिक जांच की जाए, ताकि कोई नागरिक छूटे नहीं। इसके साथ साथ जागरूकता अभियान भी चलाया जाए।

डीसी ने बताया कि निक्षय पोषण योजना के तहत टीबी मरीज को सरकार 1000 रुपये प्रति माह देती है। इस अभियान के तहत मरीज को दवाइयां तथा जांच बिल्कुल फ्री है।

इस अवसर पर राज्य क्षय रोग अधिकारी डॉ. राजेश राजू, डॉ. सुखवंत, डॉ. कृतिका बंसल, दंत चिकित्सक डॉ. संदीप व डॉ. नवीन के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

नारनौल। टीबी मुक्त अभियान को लेकर बैठक लेते डीसी डॉ. विवेक भारती।

जिले में इन जगहों पर कराएं जांच

सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि जिला का कोई भी व्यक्ति नागरिक अस्पताल नारनौल, उपमंडल अस्पताल महेंद्रगढ़ व कनीना के अलावा नांगल चौधरी, अटेली, सिहमा, छिलरो, सतनाली, नांगल सिरोही तथा सेहलंग में स्थित स्वास्थ्य केंद्रों पर जाकर अपनी जांच करा सकते हैं। अगर इन केंद्रों पर मरीजों की रिपोर्ट पॉजिटिव आती है, तो उन्हें उपमंडल अस्पताल महेंद्रगढ़ या क्षय रोग केंद्र नारनौल में आकर अपनी जांच करानी होगी। इसके बाद उसका इलाज शुरू किया जाएगा, जो पूरी तरह से मुफ्त में होगा। इसके अलावा मरीज को खुराक भत्ता भी दिया जाएगा।

निक्षय मित्र बनकर नेक पहल का बनें हिस्सा

कोई भी नागरिक टीबी (तपेदिक) के मरीजों को गोद लेकर उनके इलाज और पोषण में सहायता कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति, संस्था, गैर सरकारी संगठन (एनजीओ), कॉर्पोरेट या कोई भी अन्य समूह के रूप में निक्षय मित्र बन सकते हैं। निक्षय मित्र मरीजों को सिर्फ वित्तीय या पोषण संबंधी सहायता ही नहीं, बल्कि भावनात्मक और सामाजिक समर्थन भी प्रदान करते हैं, ताकि वे बीमारी से लड़ने में बेहतर महसूस करते हैं और उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है।

निक्षय मित्र बनने की प्रक्रिया

निक्षय मित्र बनने के लिए आप ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करने के लिए सबसे पहले आपको निक्षय पोर्टल की आधिकारिक वेबसाइट पर जाना होगा। वेबसाइट पर रजिस्ट्रेशन फॉर्म में आपको अपनी जानकारी भरनी होगी। आप टीबी मरीजों को किस तरह की सहायता देना चाहते हैं, उसे चुनें। इसके बाद नागरिक न्यूनतम छह महीने व अधिकतम तीन साल तक के लिए 500 रुपये प्रति माह सहायता प्रदान करने का संकल्प ले सकते हैं।

सीएम सैनी ने पांच एकड़ जमीन गांवों में प्रजापति समाज को देने की घोषणा की थी

- प्रजापति समाज कोटिया के लोगों ने डीसी के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। सीटीएम मंगल सेन को ज्ञापन सौंपते लोग। फोटो : हरिभूमि

कुम्हार प्रजापति समाज कोटिया के लोग बुधवार को भाजपा नेता एडवोकेट हेमंत भारद्वाज के नेतृत्व में सीटीएम डॉ. मंगल सेन से मिले और उन्हें उपायुक्त के नाम एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी ने भिवानी में 13 जुलाई को आयोजित दक्ष प्रजापति महाराज जयंती कार्यक्रम में हरियाणा के समस्त कुम्हार प्रजापति समाज को प्रत्येक गांव में पांच एकड़ भूमि मिट्टी खोदने व बर्तन पकाने और बनाने, ईंधन डालने के लिए उपलब्ध कराने की घोषणा करते हुए कहा था कि अगले 15 दिनों में उनकी यह घोषणा लागू हो जाएगी।

इस अवसर पर प्रजापति समाज से सुभाषचंद, विरेंद्र सिंह, रामकुमार, गिरवर सिंह, रतनलाल, जयसिंह, सुरेश कुमार कोटिया ने बताया कि प्रजापति समाज के लोग आज भी गांवों में घड़े बनाने का कार्य सदियों से करते आ रहे हैं, लेकिन इनके पास गांवों में मिट्टी खोदने, डालने तथा घड़े पकाने के जगह नहीं हैं तथा समाज में अधिकतर लोगों के पास कोई सरकारी नौकरी व जमीन जायदाद भी नहीं है। जिसके चलते इनकी आर्थिक स्थिति बहुत कमजोर है। एडवोकेट हेमंत भारद्वाज ने कहा कि प्रजापति समाज आज भी भारत की कला व संस्कृति को अपनी मेहनत और लगन से जिंदा रखे हुए हैं, लेकिन घड़े बनाने के लिए बाहर से पैसों में मिट्टी लाने को मजबूर है। प्रजापति समाज को प्रत्येक गांव में सीएम नायाब सिंह सैनी की घोषणा के अनुसार जल्द से जल्द पांच एकड़ भूमि उपलब्ध कराई जाए। इस मौके अनेक लोग मौजूद रहे।

बिजली निगम से सुशील कुमार सेवानिवृत्त

कनीना। बिजली निगम कार्यालय बुचावास में कार्यरत जेई सुशील कुमार बुधवार को सेवानिवृत्त हो गए। इस अवसर पर आयोजित विदाई समारोह में उपमंडल अधिकारी अरुण कुमार ने कहा कि उन्होंने लंबे समय तक निष्ठापूर्वक अपनी सेवाएं दी। समारोह में उनको फूलमाला, पगड़ी पहनाकर व स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया गया। सीसी बलवीर सिंह खटाना ने कहा कि उन्होंने अपना कार्य सफलतापूर्वक किया। इस मौके पर गोपाल सिंह ककराला, रमेश कुमार प्रधान, सतीश, अंकित, बंसी, सत्यवान, रामनिवास, सुनील कुमार, पवन कुमार आदि मौजूद थे।

कनीना। सेवानिवृत्ति पर विदाई देते बिजली निगम के कर्मचारी।

अनुभव आधारित शिक्षण के लिए याद रखे जाएंगे अभय सिंहः डिप्टी डीईओ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अकबरपुर में दो कर्मचारियों की सेवानिवृत्ति का कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रवक्ता डॉ. संजय शर्मा ने बताया कि हिन्दी व्याख्याता अभय सिंह यादव व विद्यालय की सुख सहायिका कैलाशी देवी लंबी सेवा के उपरांत सेवानिवृत्त हुए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि उप जिला शिक्षा अधिकारी अशोक शर्मा थे। अध्यक्षता प्रिन्सिपल सीमा यादव ने की। इस अवसर पर मुख्य अतिथि अशोक शर्मा ने कहा कि शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होते हैं। अपनी सेवा के दौरान वह बच्चों को शिक्षा देते हैं, तो सेवानिवृत्ति बाद अपने अनुभवों के आधार पर समाज को नई दिशा देने का काम करते हैं। प्राचार्य सीमा यादव ने अभय सिंह व कैलाशी देवी के क्रियाकलापों की प्रशंसा करते हुए कहा कि विदाई जा रहे कर्मचारी के क्रियाकलापों से अन्य शिक्षक, कर्मचारियों व छात्रों को प्रेरणा लेनी चाहिए। प्राचार्य कांवी सुरेश कुमार ने कहा कि कर्मचारी मान सम्मान से सेवानिवृत्त हो यह गर्व की बात है। समारोह में पूर्व प्राचार्य जसवंत सिंह, हिन्दी अध्यापक दिनेश शर्मा, पूर्व मुख्य अध्यापक राजेन्द्र सिंह, विजयपाल सिंह, पृथ्वीपाल सिंह, डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज, प्रबंधक अजित कुमार, दिनेश गांधी, विजय शर्मा, नित्यानन्द यादव, सतबीर यादव, धर्मा नेताजी, कमल कुमार, ज्योति, संदीप, सतीश, पंकज, नरेंद्र सरपंच, विजय सरपंच, लालचंद निरीक्षक, अशोक कुमार, जीतू सरपंच, अमर सिंह, अजित कुमार, विजय कुमार, रोहतास कुमार, अजय कुमार, महेंद्र सिंह आदि मौजूद थे।

नारनौल। सेवानिवृत्ति कार्यक्रम के दौरान कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

कनीना महेंद्रगढ़ मुख्य मार्ग से गुढ़ा की टूटी सड़क पर जलभराव

- ग्रामीणों व वाहन चालकों ने जताई नाराजगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना महेंद्रगढ़ स्टेट हाईवे 24 से गुढ़ा गांव को लिंक करने वाला संपर्क मार्ग जगह जगह से टूटा होने तथा उसमें बारिश का पानी जमा होने से यात्रियों, ग्रामीणों व वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

गुढ़ा बस स्टैंड से लेकर रेलवे क्रॉसिंग फाटक तक कमोबेश ऐसे ही हालात बने हुए हैं। दादा छाजुवीर आश्रम के गेट के सामने तलैया बनने से श्रद्धालुओं को परेशानी आ रही है। ग्रामीणों ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की ओर से बीते अप्रैल माह में प्रदेश के सभी क्षतिग्रस्त सड़क मार्ग 15 जून तक दुरुस्त किए जाने की घोषणा की गई थी, लेकिन जर्जर हो चुकी इस सड़क को जुलाई माह तक भी दुरुस्त नहीं किया जा सका है। क्षतिग्रस्त हो चुके इस संपर्क मार्ग पर बीते समय अनेक दुर्घटनाएं घटित हो चुकी है।

कनीना में रेवाड़ी बीकानेर रेल लाइन पर आरओबी निर्माण कार्य के चलते इस रोड से दिनरात हल्के व भारी वाहन गुजरते हैं।

वाहनों के दबाव के चलते लिंक मार्ग जगह जगह से टूट गया है। जिससे सड़क हादसों की संभावना बनी हुई है। ग्रामीणों ने टूटे रोड को ठीक करने की मांग की है। ग्रामीणों ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह की रोड बनाने की घोषणा पर अधिकारी पलौथी मारे बैठे हैं। प्रशासन इन सड़क मार्गों को दुरुस्त करने की और कोई ध्यान नहीं दे रहा है। ग्रामीणों ने बढ़ते यातायात दबाव को देखते हुए मार्ग को चौड़ा कर नवीनीकरण की मांग की है।

इधर लोक निर्माण विभाग के जेई नवल कुमार ने कहा कि यह मार्ग बनाया जाना प्रस्तावित है। मौसम साफ होने के बाद इस पर कार्य किया जाएगा।

कनीना। कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग से गुढ़ा को लिंक करने वाली टूटी सड़क।

कांवी में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित | **डीसी-एसपी ने ग्रामीणों से किया सीधा संवाद**

कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त ने ग्रामीणों के बीच बैठकर उनकी समस्याओं को सुना और उनके सुझावों पर गौर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार मंगलवार को जिले के गांव कांवी के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान उपायुक्त डॉ. विवेक भारती व पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ सहित प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों ने ग्रामीणों के साथ सीधे संवाद किया। इस अवसर पर विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर आमजन को सेवाओं व योजनाओं का लाभ दिया। स्वास्थ्य व आयुष विभाग की ओर से लगाए गए कैंप में नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच की तथा मुफ्त में दवाइयां भी वितरित की गई। इस अवसर पर नागरिकों की परिवार पहचान पत्र से संबंधित समस्याएं भी ठीक की गई।

नारनौल। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में नागरिकों की शिकायतें सुनते डीसी डॉ. विवेक भारती।

कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त ने ग्रामीणों के बीच बैठकर उनकी समस्याओं को सुना और उनके सुझावों पर गौर किया। ग्रामीणों ने अपनी स्थानीय स्तर की विभिन्न मांगों और शिकायतों को अधिकारियों के सामने रखा। अधिकारियों ने ग्रामीणों को उनकी समस्याओं के समाधान का आश्वासन दिया। इस अवसर पर नागरिकों को संबोधित करते हुए डीसी ने कहा कि सरकार तथा जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि अंतिम व्यक्ति तक सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचे। इसी उद्देश्य को लेकर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

इस दौरान एसडीएम अनिरुद्ध यादव, एसडीएम नांगल चौधरी उदय सिंह, नगराधीश डॉ. मंगल सेन, डीएफओ विजेंद्र सिंह, सीएमओ डॉ. अशोक कुमार, डीडीपीओ हरिप्रकाश बंसल, बीडीपीओ रेनु यादव व सरपंच उर्मिला देवी आदि उपस्थित रहे।

दोस्ताना वॉलीबॉल मैच खेला

इस अवसर पर अधिकारियों व ग्रामीणों के बीच एक दोस्ताना वॉलीबॉल मैच भी खेला गया। कांवी के स्कूल मैदान में हुए इस मैच में उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक ने खुद भाग लिया। जिससे ग्रामीणों में खासा जोश देखा गया। इसके अलावा उपायुक्त ने आंगनबाड़ी केंद्र, जलघर, लाइब्रेरी तथा स्वास्थ्य केंद्र का भी निरीक्षण किया। ग्रामीणों ने हरियाणा सरकार की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम अधिकारियों को जमीनी हकीकत से रूबरू कराते हैं और जनता की समस्याओं को समझने में सहायक होते हैं। इस मौके पर डीसी व एसपी सहित अधिकारियों ने वन विभाग की ओर से चलाए जा रहे एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत खेल मैदान में पौधारोपण किया।

प्रस्तावित कलेक्टर रेट के लिए आपत्ति दर्ज करने का आज आखिरी दिन

नारनौल। जिले में वर्ष 2025-26 के लिए प्रस्तावित कलेक्टर रेट निर्धारित किए जा रहे हैं। जिले का कोई भी नागरिक 31 जुलाई तक इस संबंध में अपनी आपत्ति या सुझाव संबंधित एसडीएम, तहसीलदार कार्यालय तथा जिला महेंद्रगढ़ की वेबसाइट पर ऑनलाइन दर्ज करवा सकते हैं। निर्धारित तिथि के बाद किसी भी आपत्ति या सुझाव पर विचार नहीं किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि वर्ष 2025-26 के लिए प्रस्तावित कलेक्टर रेट पर अपलोड हैं। वेबसाइट पर लॉगिन करके कोई भी नागरिक इसे देख सकता है। किसी नागरिक को इस संबंध में कोई आपत्ति या सुझाव है तो वह 31 जुलाई तक संबंधित एसडीएम, तहसीलदार कार्यालय में दे सकते हैं। इसके अलावा वेबसाईट पर जाकर ऑनलाइन दर्ज करवा सकते है।

महेंद्रगढ़। कावड़ का शिव मंदिर में स्वागत करते पूर्व शिक्षामंत्री। फोटो : हरिभूमि

कांवड़ यात्रा का किया स्वागत

महेंद्रगढ़। भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व शिक्षामंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा ने राव तुलाराम चौक के नजदीक स्थित शिव मंदिर में गोमुख से श्री सोमनाथ भवानी ज्योतिर्लिंग बिरावल गुजरात के लिए चली कावड़ का स्वागत किया। पूर्व शिक्षामंत्री एवं शिव भक्त रामबिलास शर्मा ने बताया कि पानीपत जिले के शिवा गांव निवासी सुरेश कादयान 15 जुलाई को गोमुख से अपनी पुत्री अनु कादयान एवं खुशी कादयान व अन्य तीन भक्तों के साथ गंगाजल लेकर गुजरात के श्री सोमनाथ भवानी ज्योतिर्लिंग के लिए चला था। सुरेश कादयान इस गंगाजल का 18 अगस्त को जलाभिषेक करवाएगा। यह कावड़ 2200 किलोमीटर लंबी यात्रा करेगी। भगवान शिव अपने भक्तों पर विशेष कृपा रखते हैं, जो व्यक्ति सच्चे मन से गंगाजल लेकर जलाभिषेक करता है, भगवान उनके सारे कष्ट हर लेते हैं। बधाई के पात्र हैं सुरेश कादयान व उनकी टीम, जो देश के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक ज्योतिर्लिंग श्री सोमनाथ भवानी ज्योतिर्लिंग बिरावल गुजरात में जिला अभिषेक करेंगे।