हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 17 जुलाई 2025

11 उत्कृष्ट कार्य करने पर 18 टीमों के 49 पुलिस कर्मी...

12 अवैध कॉलोनियों में प्लाट न खरीदें नागरिक...

पीडब्ल्यूडी की बिना अनुमति लिए हाइवे समेत 3 लिंक सड़कों को उखाड़ा, गड्ढों में 3 वाहन पलटे, विभागीय कर्मचारियों की मिलीभगत से पाइप दबाने में लापरवाही बरत रहा ठेकेदार

सड़क तोड़कर दबाई पाइप लाइन में टॉयर धंसने से पलटी ट्रॉली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

कृष्णावती नदी में नहरी पानी डालने के लिए सिंचाई विभाग ने नवलपुर डिस्ट्रीब्यूटरी से पाइप लाइन स्वीकृत की है। बजट मंजूरी के बाद विभाग ने टैंडर अलॉट कर दिया तथा निर्धारित अवधि में काम पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं, लेकिन विभाग ने अभी तक सड़क तोड़ने की अनुमति तक नहीं ली और प्रोजेक्ट के इंचार्ज ने हाईवे समेत तीन लिंक लड़कों को तुड़वा दिया। जिनमें आए दिन वाहन पलटने की घटना घटित हो रही है। दूसरी तरफ ठेकेदार पाइप दबाने की प्रक्रिया में लापरवाही बरत रहा है, जिससे किसानों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। अशोक कुमार, बाबूलाल नसीर, बिरेंद्र सिंह, संदीप यादव, सुरेंद्र सिंह, भारत ने बताया कि बहरोड़ नांगल चौधरी सड़क पर हैवी वाहनों का आवागमन रहता है। जिस कारण अधिकांश टूट गई थी। शिकायत मिलने पर विभाग ने करोड़ों की लागत से सड़क का निर्माण कराया था। जिससे वाहन चालकों को सुरक्षित व तत्पर सफर संभव हुआ था, लेकिन इसी दौरान सिंचाई विभाग ने नवलपुर डिस्ट्रीब्यूटरी से नोलाजा के पास कृष्णावती नदी में नहरी पानी डालने का एस्टिमेट तैयार कर दिया। बजट स्वीकृत होने पर विभाग ने टैंडर अलॉट करके वर्क ऑर्डर जारी कर दिए। निर्माण कार्य पूरा हुए करीब दो महीने बीते हैं। इसी दौरान सिंचाई विभाग ने सड़क को उखाड़ दिया। पाइप दबाने के बाद खाई का पक्का निर्माण नहीं कराया, जिस कारण मिट्टी धंस गई। बुधवार की सुबह बहरोड़ की तरफ से पशुचारा भरकर एक ट्रैक्टर आ रहा था, जोकि सड़क की खाई में धंस गया। चालक से स्पीड बढ़ाकर ट्रॉली को निकालने का प्रयास किया। जिससे अनियंत्रित होकर ट्रॉली पलट गई। दूसरी तरफ नवलपुर के पास भी सड़क को उखाड़कर पाइप दबाई गई है। जहां बारिश होते ही फिसलन की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

सड़क तोड़ने की नहीं अनुमति, मौका निरीक्षण करेंगे

पीडब्ल्यूडी विभाग के कनिष्ठ अभियंता जितेंद्र कुमार ने बताया कि सिंचाई विभाग ने पत्र भेजकर सड़क तोड़ने की अनुमति मांगी थी, लेकिन अभी तक अनुमति दी नहीं हैं, क्योंकि नुकसान का एस्टिमेट तैयार करके विभाग से पैसे भराए जाएंगे। इसके बाद ही अनुमति पत्र देना संभव हो पाएगा। उन्होंने बताया कि घटना स्थल का जल्द ही निरीक्षण किया जाएगा।

खबर संक्षेप

मेडिकल कॉलेज का आज आरती राव करेगी निरीक्षण

नारनौल। प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव 17 व 18 जुलाई को जिले के विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए दो दिवसीय दौरे पर रहेंगी। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव सर्वप्रथम 17 जुलाई को सुबह रघुनाथपुरा में सामाजिक कार्यक्रम में शामिल होने के बाद महर्षि च्यवन ऋषि मेडिकल कॉलेज कोरियावास का निरीक्षण करेंगी। वहां पर मौजूद स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में जानकारी लेंगी। इस अवसरपर स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ बातचीत भी करेंगी। इसके बाद पूर्व सिंचाई मंत्री डा. अभयसिंह यादव के नजदीकी रहे भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव के शिक्षण संस्थान सरस्वती स्कूल नांगल चौधरी पहुंचेगी। वहीं 18 जुलाई को वे कनीना में सामाजिक कार्यक्रम में शिरकत करेंगी।

सड़क हादसे में घायल बाइक चालक की मौत

कनीना। कनीना अटेली सड़क मार्ग पर घटित सड़क हादसे में घायल बाइक चालक की उपचार के दौरान मौत हो गई। इस बारे में झिगावन वासी नफेसिंह ने सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका पुत्र समुद्र सिंह ड्यूटी करके सायं करीब सात बजे बाइक पर सवार होकर वापस आ रहा था। जब वह भोजावास के समीप पहुंचा तो एक कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में गिरकर वह घायल हो गया तथा बाइक भी क्षतिग्रस्त हो गई। राहगीरों की मदद उसको उप नागरिक अस्पताल में दाखिल कराया। जहां चिकित्सकों ने उसे पीजीआईएमएस रोहतक के लिए रेफर कर दिया। जहां उपचार के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया।

अनुबंधित कर्मचारियों का प्रदर्शन 21 को

कनीना। अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ के कर्मचारियों ने बुधवार को बैठक का आयोजन कर मांगों पर मंथन किया। एसडीओ कार्यालय के सामने आयोजित इस बैठक में प्रधान खुशीराम ने कर्मचारियों की विभिन्न समस्याएं रखी। मोहनलाल, बलवीर यादव, सरजीत खटाना ने आगामी 21 जुलाई को हिसार के विद्युत सदन में होने वाले विरोध प्रदर्शन की तैयारियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इससे पूर्व 28 व 29 जून को मोरनी में प्रदेश कार्यसमिति की बैठक हुई थी। जिसमें सर्विस रूल के बारे में बताया गया था।

कांवड़ शिविर 18 से होगा शुरू

महेंद्रगढ़। शहर के राव तुलाराम चौक के नजदीक ट्रक यूनियन के पास शिव मंदिर में शिव शंकर सेवा दल की ओर से 37वां कांवड़ शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर 18 से 22 जुलाई तक कांवड़ियों के आयोजित होगा। सेवा दल के प्रधान मुकेश झुकिया ने बताया कि शिविर में कांवड़ियों के लिए भोजन व फलाहार, खड़ी कांवड़ के लिए स्वयंसेवक का प्रबंध, सभी प्रकार की दवाई व सोने व ठहरने की व्यवस्था की जाएगी।

आरटीए को बुलाकर 3.14 लाख रुपये के कटवाए चालान

ओवरलोड डंपरों से परेशान ग्रामीणों ने सड़क जाम लगाकर की प्रशासन विरोधी नारेबाजी

- सड़क दुर्घटना की संभावना से चिंतत स्कूल संचालकों ने बसें भेजने से किया इंकार
- सैकड़ों बच्चों का भविष्य अधर में लटकने का खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| निजामपुर

निजामपुर। ओवरलोड डंपरों से परेशान ग्रामीण सड़क पर यातायात जाम करते हुए।

ओवरलोड डंपरों की रोकथाम के लिए जिला प्रशासन ने टॉस्क फोर्स बना दी, नियमित चेकिंग के निर्देश दिए गए हैं। बावजूद बायंल ढाणी हरनाथ की लिंक सड़कों पर 10-10 अेवरलोड डंपर एक साथ दौड़ते हैं। जिससे ग्रामीणों को प्रदूषित वातावरण के अलावा पत्थर गिरने से जानलेवा हादसों की आशंका बनी रहती है। परेशान ग्रामीणों ने बुधवार की सुबह सड़क मार्ग पर यातायात बाधित कर दिया।

इसके बाद आरटीए को मौके पर बुलाकर जाम में फंसे ओवरलोड डंपरों के चालान कटवाए हैं। साथ ही पुलिस प्रशासन ने नियमित रूप से चेकिंग करने का आश्वासन दिया है। जिससे संतुष्ट ग्रामीणों ने सड़क मार्ग को बहाल कर दिया। जिला उपायुक्त को भेजी शिकायत में ग्रामीणों ने बताया कि रावता की ढाणी बायल के पास माइंस संचालित है। जिस पर ओवरलोड सप्लाई की शिकायत बनी हुई है। ओवरलोड डंपर बायल मैन रोड से होते हुए ढाणी हरनाथ व ढाणी गरगटा के बीचोंबीच से गुजरते हैं। इस सड़क का निर्माण मार्केटिंग बोर्ड ने कराया था। जिसमें करीब 20 टन वजन झेलने की सामग्री का इस्तेमाल किया गया है, लेकिन माइंस संचालकों ने अधिक मुनाफा कमाने के लिए ओवरलोड डंपर सप्लाई करने आरंभ कर दिए। बॉडी लेवल से ऊपर तक भराई करके 80 से 90 टन पत्थर एक ही डंपर में सप्लाई करते हैं। जिससे सड़क मार्ग क्षतिग्रस्त होना आरंभ हो गया, दूसरी तरफ स्पीड ब्रेकर व वाहनों से साइड लेते समय ऊंचाई के पत्थर गिरने लगते हैं। ऐसे में ग्रामीण व दोपहिया वाहन चालकों को जानलेवा हादसे की आशंका बढ़ गई। मंगलवार की देर शाम एक डंपर से पत्थर खिसककर गिरने से बेसहारा मवेशी घायल हो गया। जिससे गुस्साए ग्रामीणों ने बायल निजामपुर सड़क मार्ग को रात नौ बजे जाम कर दिया। करीब एक घंटे बाद जाम स्थल पर पहुंचे निजामपुर थाना प्रभारी गोविंदराम पहुंचे। उन्होंने ग्रामीणों को सख्त कार्रवाई करने का आश्वासन दिया। जिससे संतुष्ट ग्रामीणों ने सड़क मार्ग को बहाल कर दिया, लेकिन सुबह आठ बजे दुबारा से ओवरलोड डंपरों का आवगमन आरंभ हो गया। गुस्साए लोगों ने 9:30 बजे दुबारा से सड़क मार्ग को जाम कर दिया। सूचना पाकर 10:45 बजे आरटीए व पुलिस प्रशासन मौके पर पहुंचा। ग्रामीणों ने नारेबाजी करते हुए जाम में फंसे ओवरलोड डंपरों का चालान काटने का आग्रह किया। जिस पर अमल करते हुए आरटीए ने तीन डंपरों पर 3.14 लाख का जुर्माना लगाया है। साथ ही उन्होंने नियमित गश्त लगाने और कार्रवाई का भरोसा दिया है। इसके बाद संतुष्ट ग्रामीणों ने 11 बजे सड़क मार्ग को बहाल कर दिया।

धूल उड़ने से ग्रामीणों को सांस लेना हुआ मुश्किल

संदीप, लीलाराम, बिक्रम सिंह, जीताराम, होशियार सिंह, मुंशीराम ने बताया कि डंपर चालक प्रेशर हॉर्न का इस्तेमाल करते हैं। जिससे ग्रामीणों को हार्ट व कान संबंधी समस्या होने लगी है। इसके अलावा डंपरों से उड़ने वाली धूल से गांव का वातावरण प्रदूषित रहता है। जिसमें ग्रामीणों को सांस लेना भी मुश्किल हो गया। दमा के मरीज बढ़ने से ग्रामीणों को जानलेवा बीमारियां बढ़ने की चिंता सताने लगी है।

अवैध खनन व ओवरलोड बर्दाश्त नहीं

थाना प्रभारी गोविंदराम ने बताया कि अवैध खनन व ओवरलोड पर अंकुश लगाने के लिए जला प्रशासन गंभीर है। पुलिस ने माइंस जोन में गश्त बढ़ाने का निर्णय लिया है, साथ ही विभागीय अधकारियों के साथ मिलकर ओवरलोड डंपरों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि ग्रामीणों के सहयोग से ही अवैध कारोबार पर लगाम लगा पाना संभव हो पाएगा।

स्कूल संचालकों ने बसें भेजने से किया इंकार

ग्रामीणों ने बताया कि ओवरलोड डंपर चालक अन्य वाहनों को साइड नहीं देते, क्योंकि पत्थर खिसकने का डर बना रहता है। साईड नहीं मिलने से परेशान स्कूल संचालकों ने बायल, ढाणी हारनाथच, रावता की ढाणियों में बसें भेजने से इंकार कर दिया। जिससे अभिभावकों को बच्चों के भविष्य की चिंता सताने लगी है। उन्होंने बताया कि ओवरलोड पर पूर्ण रूप से अंकुश नहीं लगाया, तो अनिश्चितकालीन धरने की रूपरेखा बनाई जाएगी।

मंडी अटेली। कामरेड अमर सिंह के पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र चढ़ाते हुए।

दुर्घटना में घायल कामरेड अमर सिंह की इलाज के दौरान मौत

मंडी अटेली। किसान संगठन एआईकेकेएमएस की जिला कमेटी के वरिष्ठ सदस्य व एसयूसीआई कम्युनिस्ट के सदस्य कामरेड अमर सिंह 14 जुलाई को चंदपुरा बस स्टैंड पर सड़क दुर्घटना में घायल हो गए थे। घायल अवस्था में उनको अटेली अस्पताल में भर्ती कराया गया। चोट ज्यादा लगने के चलते उनको रेवाड़ी के एक निजी अस्पताल में भर्ती कर दिया था। इसके बाद उनका गुरुग्राम के अस्पताल में इलाज चल रहा था। रिकवर नहीं होने के चलते मंगलवार सायं तीन बजे उनकी मृत्यु हो गई, वे 73 वर्ष के थे। बुधवार सुबह नागरिक अस्पताल नारनौल में उनका पोस्टमार्टम हुआ। उनका अन्तिम संस्कार चंदपुरा में शोकाकुल माहौल में किया गया। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के पोलित ब्यूरो सदस्य कामरेड सत्यवान, सचिव कामरेड ओमप्रकाश, एसयूसीआई कम्युनिस्ट राज्य सचिव कामरेड राजेन्द्र सिंह, कामरेड शेरसिंह ने लाल झंडे में लिपटे पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र चढ़ाकर अन्तिम विदाई दी। कामरेड अमर सिंह सीआरपीएफ से रिटायर्ड थे। इस मौके पर गुरुग्राम से आए सीआरपीएफ के अधिकारी व जवानों ने भी उन्हें अन्तिम विदाई के समय श्रंद्धाजलि अर्पित दी। वहीं जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने बताया कि कामरेड अमर सिंह सीआरपीएफ से रिटायर होने के बाद किसानों को एकजुट कर उनकी समस्याओं के खिलाफ आवाज उठाने मे हमेशा मुखर रहे। अन्तिम विदाई के समय लोगों ने नम आंखों से अपने साथी को अन्तिम विदाई दी। इस मौके पर कामरेड रामकुमार, मास्टर सुबेसिंह, कामरेड अभय सिंह, शेरसिंह, बलबीर सिंह, सतीश कुमार, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब, सरपंच प्रतिनिधि श्रीराम, पूर्व सरपंच फूलसिंह, अभय सिंह सहित चंदपुरा गांव के अलावा अन्य ग्रामीण उपस्थित थे।

14 दिन की भूख हड़ताल के बाद पंच ने किया आमरण अनशन समाप्त, तबीयत बिगड़ने पर अस्पताल में भर्ती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल में पंच का उपचार करते चिकित्सक। **फोटो : हरिभूमि**

शहर के बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर चौक पर माजरा खुर्द पंचायत के पंच सुरेंद्र यादव ने बुधवार को अपनी 14 दिन की भूख हड़ताल समाप्त कर दी। पंच सरपंच के खिलाफ भ्रष्टाचार के विभिन्न मुद्दों को लेकर धरने पर बैठे थे। पंच का आरोप है कि प्रशासन उनकी सुनवाई नहीं कर रहा है और अधिकारी जांच को गोल-मोल कर रहे हैं। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने धरना स्थल पर पहुंचकर पंच के बीपी, शुगर, वजन और यूरिन की जांच की। डॉ. विकास ने उनकी बिगड़ती सेहत को देखते हुए तत्काल अस्पताल में भर्ती होने की सलाह दी। डॉक्टर के साथ फार्मासिस्ट अजय कक्कड़ व विकास मौजूद थे। हालांकि अभी तक उनके मुद्दों का समाधान नहीं हुआ है और वे अब सरपंच के खिलाफ न्यायालय का दरवाजा खटखटाने की योजना बना रहे हैं।

पंच सुरेंद्र यादव ने आरोप लगाते हुए कहा कि वह 14 दिन से भूख हड़ताल पर बैठा हुआ है, लेकिन प्रशासन केवल आश्वासन दे रहा है कि सरपंच के खिलाफ जांच हो रही है। वह उसे मारना चाहते है। इसलिए उसने कहा कि डॉक्टर के कहने अनुसार वह अब पहले स्वास्थ्य सेवाएं लेगा। इसके बाद वह सरपंच के खिलाफ भ्रष्टाचार को लेकर कोर्ट में जाएगा। इससे पहले 12 जुलाई शनिवार को पंच की हालत ज्यादा खराब हो गई थी, उसके मुंह से ब्लड आने लगा था। इसलिए उसने दोपहर बाद अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाएं ली। रविवार को सुबह दोबारा धरना व हड़ताल पर बैठ गया था।

रोडवेज बस चलाने को लेकर जीएम को सौंपा ज्ञापन

महेंद्रगढ़। ग्राम पंचायत व सामाजिक संगठन ने रोडवेज बस चलाने के लिए रोडवेज महाप्रबंधक मनोज शर्मा को ज्ञापन सौंपा। सामाजिक कार्यकर्ता रामनिवास पाटोदा ने बताया कि कोरोना से पहले महेंद्रगढ़ व कुंड से वाया डुलाना, मेघनवास चौक, सुरजनवास, मुंडायन, बेवल, खैराना, खैरानी, राता कलां व राता खुर्द, नांगल जमालपुर, भैरू का बास कुंड तक सुबह, दोपहर तथा शाम विद्यार्थियों के लिए नारनौल डिपो की ओर से बस सेवा चलाई जा रही थी। उन्होंने बताया कि स्कूल व कॉलेज में मुंडायन की छात्राएं आज भी कई किलोमीटर पैदल चलकर जाती है। कोरोना के बाद सामाजिक संगठन व ग्रामीण पंचायतों ने उपायुक्त व महाप्रबंधक रोडवेज के नाम अनेक बार इस समस्या के बारे में अवगत करवा चुके है, लेकिन समस्या का आज तक

समाधान नहीं हुआ हैं। उन्होंने भोजवास गांव में रात्रि ठहराव करने वाली एक बस सेवा को कुंड रात्रि ठहराव करने की मांग की हैं। कुंड रात्रि ठहराव होने से चार विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांव के लोगों को बस सेवा का लाभ मिलेगा।

शराब ठेका खोलने के विरोध में किया हवन

मंडी अटेली। धनौंदा रोड आबादी क्षेत्र में शराब का ठेके को हटाने के लिए हवन करते हुए।

मंडी अटेली। कस्बे के धनौंदा रोड पर वार्ड तीन चार के रिहायशी क्षेत्र में शराब का ठेका स्थापित करने के विरोध में धरने ने बुधवार को 11वें दिन में प्रवेश कर लिया। आर्य समाज अटेली ने शराब ठेकेदार के मन को बदलने के लिए रामूतौर पुरुषार्थ ने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ हवन करवाया। धरना प्रदर्शन करने वालों ने बताया कि वीरवार से धरने पर दो व्यक्तियों का क्रमिक अनशन शुरू होगा। प्रदर्शनकारियों ने बताया कि ठेके को हटाने के लिए आबकारी विभाग, जिला उपायुक्त व मंत्री आरती राव के नाम ज्ञापन सौंप चुके है, लेकिन अभी तक ठेका नहीं हटा है। अटेली कस्बे के चेयरमैन संजय गोयल समेत सभी पार्षद ठेकों को यहां से हटाने के समर्थन में धरने पर बैठ रहे है। नपा के प्रधान संजय गोयल ने बताया कि ठेके विरोध में वार्ड के लोगों ने पक्का मन बना लिया है कि यहां से अन्यत्र ठेके को शिफ्ट करा कर ही चैन लेंगे।

हरियाणा लार्ज स्केल मैपिंग प्रोग्राम और ततिमा अपडेशन कार्यक्रम

नेटवर्क व रोवर्स के उपयोग से होगा भूमि का स्टीक सीमांकन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

स्टीक भूमि रिकॉर्ड व संपत्ति से संबंधित विवादों को कम करने के उद्देश्य से राज्य सरकार ष्हरियाणा लार्ज स्केल मैपिंग प्रोग्राम और ततिमा का अपडेशन कार्यक्रम चला रही है।

यह कार्यक्रम भूमि प्रबंधन को आधुनिक बनाने, ग्रामीण नागरिकों को सशक्त बनाने और हरियाणा में समग्र विकास को बढ़ावा देने की दिशा में एक बड़ा कदम है। ऐसे में सभी राजस्व अधिकारी ततिमा अपडेट के कार्य को अगले माह तक पूरा करें। ये निर्देश उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बुधवार को वित्तायुक्त राजस्व एवं अतिरिक्त मुख्य सचिव सुमित मिश्रा के साथ इस विषय पर हुई वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के बाद अधिकारियों की बैठक में दिए।

इस अवसर पर उन्होंने कहा कि यह कार्य सर्वे ऑफ इंडिया व हरियाणा स्पेस एप्लीकेशन्स सेंटर की ओर से मिलकर किया जा रहा है। इसमें राजस्व विभाग को ततिमा अपडेशन का काम जल्द पूरा करना है। उन्होंने बताया कि इसके बाद उच्च रिजोल्यूशन डिजिटल मानचित्रों का उपयोग करके बेहतर गुणवत्ता वाली ग्राम पंचायत विकास योजनाएं तैयार करने में मदद मिलेगी। जिससे स्कूलों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, नदियों, स्ट्रीट लाइट, सड़कों आदि जैसे बुनियादी ढांचे में सुधार होगा। इसके अलावा सरकारी राजस्व में वृद्धि होगी। इससे संपत्ति कर निर्धारण में भी मदद मिलेगी।

घर बैठे कर पाएंगे भूमि की सीमाओं को ऑनलाइन सत्यापित

उपायुक्त ने बताया कि भविष्य में नागरिक घर बैठे अपनी भूमि सीमाओं को ऑनलाइन देख और सत्यापित कर पाएंगे। भूमि पंजीकरण में आसानी होगी। साथ ही नेटवर्क व रोवर्स का उपयोग करके भूमि का सटीक सीमांकन हो सकेगा। इस मौके पर नांगल चौधरी के एसडीएम मनोज कुमार, कनीना के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, एसडीएम रमित यादव, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. महेश वाधवानी
डायरेक्टर, एचओडी-सीटीवीएस
फोर्टिस मानेसर, गुरुग्राम

हाल के वर्षों में आम लोगों से लेकर कई सेलिब्रिटीज की भी डेथ सडन कार्डिएक अरेस्ट की वजह से हुई है। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर आप अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहें, मनमाने ढंग से कोई ट्रीटमेंट न लें और बैलेंस्ड डाइट लें तो इससे बचे रह सकते हैं। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत युजफुल सजेशंस।

रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट

हाल ही में 'कांटा लगा गर्ल' के नाम से पॉपुलर 42 वर्षीय मॉडल-एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला की अचानक कार्डिएक अरेस्ट आने से हुए निधन ने सबको चौंका दिया। हालांकि फिटनेस-फ्रीक शेफाली जरीवाला को कोई बीमारी नहीं थी। लेकिन खबरों के अनुसार सुंदर-जवां दिखने की चाहत में पिछले 7-8 साल से लगातार एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट ले रही थीं। जिसमें वो स्किन व्हाइटनिंग, यूथफुल ग्लो और लिवर डिटॉक्सीफिकेशन के लिए ग्लूटाथियॉन, विटामिन-सी जैसी मेडिसिन और आईवी इंजेक्शन ले रही थीं। हार्मफुल केमिकल्स के रिएक्शन को उनकी डेथ की बड़ी वजह माना जा रहा है। दरअसल, केमिकल से वेसोवेगल तंत्रिका प्रभावित होती है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर एकाएक कम हो जाता है। इन दवाओं का असर हार्ट फंक्शन पर भी पड़ता है, यानी वो पंप करना बंद कर सकता है, जिससे बेहोश होने और सडन कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क हो सकता है।

आज के दौर में अनेक महिलाएं और पुरुष भी यंग और अट्रैक्टिव दिखने के लिए कई तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेने लगे हैं। लेकिन इन्हें एक्सपर्ट के सुपरविजन में लेना ही उपयुक्त रहता है। जवां दिखने के जुनून में इन मेडिसिन की ओवरडोज लेने से लोगों में हार्मोनल असंतुलन, ब्लड प्रेशर बढ़ने या गैस्ट्रिक समस्याएं होने का खतरा बढ़ता है। खासकर व्रत के दौरान ऐसी दवाएं लेना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है।

बढ़ रहा कार्डिएक अरेस्ट

सडन कार्डिएक अरेस्ट किसी भी व्यक्ति को कभी भी हो सकता है, लेकिन आजकल की भागम-भाग जिंदगी में कम उम्र में भी बहुतायत में ऐसा देखा जा रहा है। पिछले दो-तीन दशकों में लाइफस्टाइल में बदलावों यानी मीठा ज्यादा खाना, शारीरिक श्रम कम करना, सिगरेट-एल्कोहल के सेवन से लोगों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम की समस्या बढ़ी है, जिससे महिलाओं में कार्डिएक अरेस्ट का रिस्क दोगुना हो गया है, हालांकि पुरुषों की तुलना में अभी भी काफी कम (90:10 प्रतिशत) है।

कार्डिएक अरेस्ट के लक्षण

ज्यादातर मरीजों को ये लक्षण महसूस होते हैं- पेट में गैस होना, छाती में होने वाला दर्द, कंधे, पीठ या बांह में जाना, धड़कन तेज होना, बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना, चक्कर आना, बेहोशी आना। किसी भी तरह की तकलीफ महसूस होने पर नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। ऐसे में यथाशीघ्र आस-पास के लोगों को सूचित जरूर करना चाहिए ताकि जल्द से जल्द पेशेंट को मेडिकल मदद मिल सके और कॉम्प्लीकेशन होने की संभावना को रोका जा सके।

क्या है कारण

सडन कार्डिएक अरेस्ट होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। इनमें शामिल हैं- आरामपरस्त जीवनशैली होना। अनहेल्दी फूड हैबिट्स, हाई कैलोरी फूड खाना, जंक-प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। मेटाबॉलिक सिंड्रोम होना। यानी ब्लड में कोलेस्ट्रॉल या शुगर लेवल बढ़ना, जिनकी वजह से आर्टरीज का ब्लॉक होना। हार्मोनल बदलाव, ओबेसिटी खासकर सेंट्रल ओबेसिटी, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, एंग्जाइटी, मिरगी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होना। सीवियर डिसफंक्शनल हार्ट होना यानी कई कारणों से हार्ट के सेल्स डैमेज होने से कार्यक्षमता 35 प्रतिशत से कम हो जाना। कोरोनरी आर्टरी डिजीज या खून की नसें ब्लॉक होना। या फिर बायपास सर्जरी हुई हो और बायपास के बाद स्टेंट लगा हो, हार्ट ट्रीटमेंट और दवाइयां पहले से चल रही हों। हाइपरट्रोफिक हार्ट डिजीज होना। यानी हार्ट के मुख्य वॉल्व में रुकावट होना, अनकंट्रोल हाई ब्लड प्रेशर, जन्मजात दोष जैसे कारणों से हार्ट की मसल्स का मोटा होना, जिससे हार्ट की पंपिंग क्षमता कम होना। हार्ट इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस में गड़बड़ी के कारण हार्टबीट बहुत धीमी या तेज होना। पल्मोनरी थ्रम्बोएम्बॉलिज्म होना, जिसमें डीप वेन थ्रंबोसिस के ब्लड क्लॉट माइग्रेट कर हार्ट तक आने से उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होना। परिवार में किसी को हार्ट डिजीज, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होना। माइक्रोवेस्कुलर डिजीज होना यानी महिलाओं में हार्ट की नसें प्राकृतिक रूप से छोटी होने की वजह से ज्यादा ब्लॉकेज होना।

एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी की वजह से रिप्रोडक्टिव उम्र से आगे बढ़ना या मेनोपॉज की उम्र में पहुंची महिलाएं। स्ट्रेस बढ़ना। बॉडी बिल्डिंग के लिए जिम में बिना ट्रेनर की गाइडेंस के जरूरत से ज्यादा या हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करना। वजन कम करने, सुंदर और फिट दिखने के पियर प्रेशर की वजह से बिना डॉक्टर की सलाह पर एंटी एजिंग मेडिसिन, प्रोटीन सप्लीमेंट्स, स्टेरॉयड या ड्रग्स की ओवरडोज लेना। तंबाकू, एल्कोहल का सेवन अधिक करना। भरपूर नींद न लेना।

बचाव के उपाय

सडन कार्डिएक अरेस्ट से होने वाली मौत से बचने के लिए ऐसी आदतों में बदलाव लाना चाहिए, जिनसे कोलेस्ट्रॉल या ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। सबसे आसान तरीका है, खाना संयमित तरीके से खाएं, मीठी या तली हुई, मैदे से बनी चीजें कम से कम खाएं। फल, शहद जैसी नेचुरल शुगर कंट्रोल में लेना बेहतर है। नमक या सोडियम सीमित मात्रा (रोजाना 4-5 ग्राम) लें क्योंकि ज्यादा नमक आर्टरीज में जमा होने लगता है, जिससे आर्टरीज सख्त हो जाती हैं और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ता रहता है। अपनी डाइट में विटामिन-सी, ए, ई रिच फूड्स शामिल करें, जिससे स्किन ग्लोइंग बनती है। हाइड्रेटेड रहें ताकि स्किन नेचुरली ग्लो करे।

स्ट्रेस अवॉयड करें: स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए रोजाना मेडिटेशन, हास्य योगा, अपने करीबियों के साथ हास-परिहास करें। जो चीज आपके कंट्रोल में नहीं है, उस पर दुखी होने के बजाय हंस कर टाल दें। टेंशन अपने आप कम हो जाएगी। प्रोफेशन-पर्सनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। सोशल नेटवर्क बढ़ाएं। रोज मिल पाना संभव न हो तो फोन से संपर्क में रहें। मी टाइम या पर्सनल कामों के लिए कुछ समय जरूर निकालें। अपने पसंदीदा काम करें, हॉबीज को अंजाम दें।

सही वेट मेंटेन करें: बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से नीचे रहना चाहिए। अगर वजन ज्यादा है, तो हार्ट को हेल्दी रखने के लिए अपने वर्तमान वजन से कम से कम 10 प्रतिशत जरूर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें। 30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजीकल फिटनेस जरूर मेंटेन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय रेग्युलर वर्कआउट के लिए समय निकालें। एक्सरसाइज में योगा, मेडिटेशन सबसे अच्छी एक्सरसाइज हैं। इससे ब्लड फ्लो बेटर होता है और एक्सरसाइज टॉक्सिंस को भी आपकी बॉडी से बाहर निकालता है।

कार्डियो एक्सरसाइज: कार्डियो एक्सरसाइज में एज का फार्मूला होता है। 220 माइनस द एज। अगर कोई व्यक्ति 50 साल का है तो 220-50=170। यानी व्यक्ति की हार्टरेट अधिकतम रेंज 170 होनी चाहिए। ऐसे फार्मूला में अगर व्यक्ति 70 प्रतिशत तक की रेंज तक यानी 135 की हार्टरेट तक पहुंच जाता है, तो उसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है। इसी हिसाब से एक्सरसाइज के दौरान अपनी हार्टरेट को एक्सरसाइज के रेंज में ले जाकर 15-20 मिनट तक वहीं पर होल्ड रखें। लेकिन अगर व्यक्ति की टारगेट हार्टरेट ज्यादा हो जाती है तो एरिथ्मिया ट्रिगर होने और एक्सरसाइज के दौरान मौत होने की संभावना रहती है।

ओवरएक्सरसाइज से बचें: 50 साल की उम्र के व्यक्ति जिसकी फिटनेस अच्छी नहीं है और ओवरएक्सरसाइज करके अपनी हार्टरेट 150 या अधिक की रेंज में ले जा रहा हो- ऐसे में कार्डिएक अरेस्ट की संभावना बढ़ जाती है। खासकर महिलाओं में फिटनेस शेड्यूल थोड़ा कम होती है, उनमें एक्सरसाइज टॉलरेंस नहीं होती, उनकी हार्टरेट पुरुषों की तुलना में ज्यादा रहती है। एक्सरसाइज के दौरान उनकी टारगेट हार्टरेट से ज्यादा पहुंचने की संभावना रहती है, जिससे कार्डिएक अरेस्ट होने की संभावना रहती है।

नशे से बचें: तंबाकू, सिगरेट, एल्कोहल के सेवन से दूर रहें। ये चीजें एंग्जाइटी बढ़ाती हैं, जिनका असर हार्ट पर पड़ता है।

कंसल्टेशन से लें दवा: अच्छा दिखने के लिए अगर कोई सप्लीमेंट्स लेना हो तो डॉक्टर के प्रिसक्रिप्शन से लें और ब्लड टेस्ट के बाद ही लें। लाइफ-लांग मेडिसिन डॉक्टर को कंसल्ट करके ही लें। सेल्फ-मेडिकेशन या कॉस्मेटिक प्रोसिजर में किए जाने वाले ट्रीटमेंट कई बार बॉडी को शॉक भी देते हैं। किडनी, लिवर पर असर डालती हैं और कार्डिएक अरेस्ट की नौबत भी आ जाती है।

इग्नोर न करें लक्षण: किसी बीमारियों के संकेतों को नजरअंदाज न करें। छोटा समझ कर छिपाना या अनदेखा करना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। जितना जल्दी हो सके डॉक्टर को कंसल्ट करके उपचार कराएं। छोटी-छोटी तकलीफ हार्ट डिजीज का कारण बन सकती हैं।

रेग्युलर चेकअप: 30 साल की उम्र के बाद मेडिकल चेकअप जरूर कराएं। जैसे- ईको टेस्ट से व्यक्ति के हार्ट की गलत बनावट या ब्लॉकेज का पता चल जाता है। नॉर्मल हो, तो आगे 5-10 साल में एक बार या फिर बीमारीग्रस्त होने पर समय-समय पर टेस्ट जरूर करवाते रहें।

नींद है जरूरी: रोजाना रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद जरूर लें। खाने के समान रोजाना अच्छी नींद सोना जरूरी है क्योंकि रात में भरपूर नींद लेने से सभी एंडोक्राइन ग्लैंड्स एक्टिव होते हैं और मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है। इससे शरीर के सेल्स रिपेयर होने, इंफ्लेमेशन कम करने, हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हार्ट अटैक-कार्डिएक अरेस्ट में अंतर

कार्डिएक अरेस्ट और हार्ट अटैक में अंतर होता है। दिल की सतह पर बहुत सारी नसें यानी एपिकार्डियल वेसेल्स या कोरोनरी आर्टरीज होती हैं। हार्ट अटैक तब होता है, जब दिल को खून पहुंचाने वाली ये नसें कोलेस्ट्रॉल के जमने या ब्लड क्लॉट बनने से ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे ऑक्सीजनेटिड ब्लड दिल की मांसपेशियों तक नहीं पहुंच पाता और हार्ट का वो हिस्सा काम करना बंद कर देता है। सीने में तेज दर्द होता है, सांस लेने में मुश्किल होती है। लेकिन मरीज होश में रहता है। यथासमय ट्रीटमेंट मिल जाए तो तकरीबन 70 प्रतिशत लोगों की जान बच सकती है।

कार्डिएक अरेस्ट एक इलेक्ट्रिकल फेलियर होता है। शरीर की मांसपेशियों को चलाने के लिए इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस की जरूरत होती है। कुछ कारणों से इसमें गड़बड़ी आने पर हार्ट पंप करना अचानक बंद कर देता है। हार्ट की धड़कन धीमी या तेज हो जाती हैं, जिससे पूरे शरीर तक जाने वाला ऑक्सीजनेटिड ब्लड फ्लो रुक जाता है। सांसें थम जाती हैं और इंसान अचानक बेहोश होकर गिर जाता है। अगर कुछ मिनटों के अंदर सीपीआर और एईडी ट्रीटमेंट न मिले, तो तकरीबन 90 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है।

फिटनेस फंडा
गौरव चोपड़ा

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'पुष्पा इंपॉसिबल' में प्रोफेसर राजवीर शास्त्री के रोल में गौरव चोपड़ा दिख रहे हैं। इसमें वह काफी एनर्जेटिक नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ और फिटनेस के बारे में गौरव यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

जहां तक मेरे फिटनेस फंडे की बात है तो मैं इस बात पर विश्वास नहीं रखता कि रोजाना वर्कआउट करना जरूरी है। मेरा मानना है कि डेली एक्टिव रहना सबसे जरूरी है। मुझे लगता है कि लोग अकसर शब्दों और उनकी व्याख्या को लेकर भ्रमित हो जाते हैं। जैसे ही एक्सरसाइज शब्द सुनते हैं, उन्हें लगता है कि इसका मतलब है, जिम जाना, जबकि ऐसा जरूरी नहीं है। आप बस सीढ़ियां चढ़-उतर लें, या फिर छोटी दूरी के लिए गाड़ी निकालने की बजाय कुछ कदम पैदल चल लें। यह भी बहुत कारगर है। असली बात यह है कि आप चलते-फिरते रहें, अपने शरीर को मूवमेंट देते रहें। जब आप खा रहे हों, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी बॉडी मशीन का सही इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं अकसर एक उदाहरण देता हूं कि जैसे अगर आप कार में बार-बार पेट्रोल भरते रहें लेकिन उसे चलाएं नहीं, तो उसका क्या फायदा? कार अच्छा माइलेज तभी देगी, जब आप उसे चलाएंगे, वो भी सही स्पीड पर। वैसे ही हमारा शरीर भी तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम उसे सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन पूरी तरह उस भूमिका पर निर्भर करता है, जिसे मैं किसी शो में निभा रहा होता हूं। जैसे कि फिलहाल मैं प्रोफेसर राजवीर शास्त्री की भूमिका निभा रहा हूं, तो उसके लिए बहुत ज्यादा मस्कुलर शरीर की जरूरत नहीं है। इस किरदार के लिए एक दुबला-पतला और सामान्य-सा शरीर चाहिए। इस समय मैं हफ्ते में तीन बार योग करता हूं और एक-दो बार जिम भी चला जाता हूं।

डाइट प्लान: मेरे पास कोई निश्चित डाइट प्लान नहीं है। सच कहूं तो मेरा कोई डाइट प्लान है ही नहीं। मैं एक पुरानी आदत पर चलता हूं, जिसे मैं सालों से अपनाता आ रहा हूं यानी मैं सब कुछ खाता हूं, लेकिन संतुलन के साथ। मैं न न्यूट्रिशन के मामले में और न ही स्वाद के मामले में किसी भी चीज की अति करता हूं। अगर कभी मीठा या डेजर्ट खाने का मन हो, तो खा लेता हूं, लेकिन फिर दो-तीन या चार दिन तक उसे नहीं खाता। इस तरह मुझे लगता है कि हर चीज का संतुलन बना रहता है, क्योंकि मेरा मानना है कि शरीर को हर तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। मैं नहीं चाहता कि खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित रखूं या किसी फूड का एडिक्ट हो जाऊं।

रीडर्स को मैसेज: मैं रीडर्स से यह कहना चाहूंगा कि मैं फिटनेस के लिए जबरदस्ती समय निकालने की कोशिश नहीं करता। बल्कि मैं फिटनेस को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना लेता हूं। कभी-कभी मैं शूट पर निकलने से पहले 50 पुश-अप्स कर लेता हूं, या फिर जब भी किसी नए सीन के लिए ड्रेस बदलता हूं, उस दौरान कर लेता हूं। ऐसे दिनों में जब मैं जिम नहीं जा पाता, तो हर बार ड्रेस बदलते समय 50 पुश-अप्स कर लेता हूं। अब अगर किसी दिन मुझे 4 या 5 बार ड्रेस बदलने हों, तो उतनी बार एक्सरसाइज भी हो जाती है। इस तरह से आप भी फिटनेस को अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

फिटनेस मंत्र: मेरा फिटनेस मंत्र बहुत ही सरल है, मैं सब कुछ खाता हूं, सक्रिय रहता हूं, यह सुनिश्चित करता हूं कि मुझे पर्याप्त और अच्छी नींद मिले। इसके अलावा जहां तक संभव हो, प्रोसेस्ड फूड्स से दूर रहता हूं। आप खाने के शौकीन हो सकते हैं और फिर भी फिट रह सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने शरीर रूपी इंजन को कितनी अच्छी तरह समझते हैं? उसमें कितना और कैसा 'फ्यूल' डालते हैं और कितना बर्न करते हैं? यह एक संतुलित तंत्र है, जिसे समझना जरूरी है। किसी भी चीज की अति न करें और खुद को किसी भी चीज से पूरी तरह वंचित भी न रखें। मेरा मानना है कि बैलेंस ही सबसे बेहतर और सबसे कारगर तरीका है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हार्ट अटैक आने से पहले शरीर में दिखने वाले इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

दुनियाभर में हार्ट अटैक मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। हाल के कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी गई है। साल 2023 में हार्ट सहित हृदय रोग के मामले भारत में मृत्यु के प्रमुख कारण रहे हैं। जो सभी मौतों का करीब 30% हिस्सा था। कम उम्र के लोगों यहां तक कि 30 से कम आयु वालों में भी न सिर्फ हार्ट अटैक के मामले सामने आए हैं। बल्कि इसकी वजह मौतों में भी वृद्धि देखी गई है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हृदय की समस्याओं पर लगातार और गंभीरता से ध्यान देना बहुत जरूरी है। आजकल का जीवन काफी व्यस्त और तनावपूर्ण हो चुका है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी को हृदय रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। जिस पर कम उम्र से ही ध्यान देना जरूरी होता है। आमतौर पर हार्ट अटैक का नाम सुनते ही जो लक्षण सबसे पहले हमारे दिमाग में आता है, वह सीने में दर्द होना है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हार्ट अटैक के लक्षण इससे कहीं अधिक जटिल हो सकते हैं, जिनकी समय रहते पहचान करना बेहद जरूरी होता है।

हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण

- हार्ट अटैक होने पर सीने में दर्द होना सबसे प्रमुख माना जाता है। ऐसा आपने फिल्मों में भी देखा होगा। यह दर्द अचानक से शुरू होता है, यह कंधे, पीठ, जबड़ा या गर्दन में भी फैल सकता है। लेकिन सिर्फ यह लक्षण हार्ट अटैक के संकेत नहीं होते हैं।
- सीने में तीव्र दर्द, भारीपन या फिर दबाव महसूस होने के अलावा हार्ट अटैक में कई सारी और भी समस्याएं हो सकती हैं।

शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और सांस लेने में परेशानी

हार्ट अटैक के दौरान सीने में दर्द होने के साथ ही अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। ऐसे लक्षण विशेष रूप से महिलाओं में अधिक सामान्य है। हालांकि यह समझना जरूरी है कि हार्ट अटैक के समय दिल का ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन में कमी होने लगती है, ऐसे में व्यक्ति को सांस लेने परेशानी महसूस हो सकती है। यह लक्षण सीने में दर्द के साथ बिना दर्द के भी हो सकते हैं। अगर आपको यह दिक्कतें महसूस हो रही हैं, तो आपको तुरंत ही सावधान जाना चाहिए और एक्शन लेना चाहिए।

ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

हार्ट अटैक के दौरान शरीर में तनाव और रक्तचाप में बदलाव की वजह से व्यक्ति को ठंडा पसीना आने की समस्या हो सकती है। यह लक्षण अचानक और बहुत तेज हो सकते हैं। कई बार हार्ट अटैक के दौरान व्यक्ति को पेट में मतली, असहजता और उल्टी का भी अनुभव हो सकता है। इसको सिर्फ पाचन की समस्या समझने की भूल न करें। क्योंकि यह हार्ट अटैक का भी संकेत हो सकता है, जिस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

हृदय रोग एक्सपर्ट की मानें, तो हार्ट अटैक के लक्षणों की पहचान समय पर सबसे ज्यादा अहम है। अगर किसी व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ, ठंडे पसीने का अनुभव और सीने में दर्द की समस्या है, तो ऐसे में फौरन डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। हार्ट अटैक के सिर्फ एक लक्षण पर ध्यान न दें। कभी-कभी लक्षण बहुत हल्के होते हैं या किसी और स्थिति की तरह महसूस होते हैं। इसलिए इन सभी के बारे में जानना और समय रहते हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेना चाहिए। समय रहते सावधानी बरतने से बचाव हो जाता है।

बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

बारिश के मौसम और उसमें भी प्रमुख रूप से सावन के महीने में सात्विक भोजन की परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक कारणों से ही नहीं है बल्कि इसके पीछे पुख्ता वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है।

इसलिए है जरूरी: बरसात के मौसम में आर्द्रता और तापमान में बदलाव के कारण शरीर की पाचनशक्ति बाकी किसी भी मौसम के मुकाबले में काफी कम हो जाती है। ऐसे में तली, भुनी चीजें और मांसाहार पाचन तंत्र को खराब कर देती हैं। सावन का महीना बारिश के मध्य का वह महीना होता है, जब खाद्य सामग्री सबसे जल्दी खराब होती है। इस महीने में ही सबसे ज्यादा जलजनित रोग भी फैलते हैं। यही कारण है कि इस माह में डॉक्टर, लोगों को ताजा, थोड़ा और हल्का खाना खाने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन में ताजे, उबले और कम मसालेदार भोजन किया जाता है। कम मसालों के साथ-साथ इनमें तले पदार्थ भी कम होते हैं, जिस कारण इस दौरान आप कई तरह के संक्रमणों से बचे रह सकते हैं। बारिश के मौसम में पेट की तरह हमारी त्वचा भी बहुत जल्द संक्रमित हो जाती है। बरसात में एलर्जी, दमा और त्वचा रोग बहुत आसानी से लोगों को अपनी चपेट में ले लेते हैं। ऐसे में जब हम सात्विक भोजन करते हैं और हमारे भोजन में हल्दी, अदरक, तुलसी, नीबू आदि हर्बल औषधियां शामिल होती हैं, तो ये हमारे भोजन को शुद्ध और सात्विक तो बनाती ही हैं, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कई गुना ज्यादा बढ़ा देती हैं। इसलिए डॉक्टर और डाइटीशियन लोगों को बारिश के महीनों में शुद्ध, सात्विक, ताजा और हल्का भोजन करने की सलाह देते हैं। सात्विक भोजन हमारे तन को ही स्वस्थ नहीं मन को भी शांत रखता है। *

खबर संक्षेप

श्रीराम प्रभातफेरी ने 108 मनकों की माला का सफर किया पूरा

नांगल चौधरी। शहर में चल रही श्रीराम प्रभात फेरी ने 108 मनकों की माला का सफल पूरा कर लिया है। प्रभात फेरी में महिलाओं को भारतीय संस्कारों का अनुसरण तथा युवाओं को स्वदेशी संस्कार धारण करने के लिए प्रेरित किया जाता है। उक्त जानकारी फेरी के संयोजक डॉ. ललित मोहन जोशी ने दी। उन्होंने बताया कि नवसंवत आरम्भ पर केवल एक दिन के लिए फेरी लगाने का निर्णय था, धीरे धीरे लगातार चलते हुए बुधवार को 108 दिन पूरा कर लिया।

बीएससी मेडिकल द्वितीय वर्ष की छात्रा लक्की ने विश्वविद्यालय में किया टॉप

नारनौल। यदुवंशी डिग्री कॉलेज की बीएससी मेडिकल द्वितीय वर्ष चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा लक्की पुत्री मनोज कुमार ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी में विश्वविद्यालय स्तर पर पांचवी पॉजीशन हासिल की है। छात्रा लक्की ने बताया कि अपने जीवन के वह अनुभव जो भविष्य में उसे तय करने थे, सभी शैक्षणिक स्टाफ से मार्गदर्शन के रूप में मिले। संस्था निदेशक सुरेश यादव, डॉ प्रदीप यादव, प्राचार्य बजरंग लाल व उपप्राचार्या सोनम यादव ने छात्रा को माला पहनाकर साफा ओढ़ाकर सम्मानित किया।

अटेली खंड के दो पंचों को शपथ दिलाई

मंडी अटेली। खंड अटेली के गांव खेड़ी व उनिंदा पंचायत में हुए उपचुनाव में निर्विरोध चुने गए दो पंचों ने बुधवार को पद एवं गोपनीयता की शपथ ली। शपथ समारोह खंड एवं विकास पंचायत कार्यालय अटेली में हुआ। वहीं एसीपीओ विपिन कुमार ने दोनों पंचों को शपथ दिलाई। खेड़ी पंचायत से बीसी ए वर्ग से संजय कुमार व उनिंदा पंचायत से सामान्य वर्ग से संतलाल निर्विरोध पंच चुने गए। नवयुक्त दोनों पंचों ने बताया कि गांव के मतदाताओं ने जो जिम्मेदारी दी है, उसे पूरी निष्ठा से निभाएंगे तथा गांव के विकास कार्यों में सक्रिय भागीदारी करेंगे।

उत्कृष्ट कार्य करने पर 18 टीमों के 49 पुलिस कर्मी सम्मानित

- कर्मचारियों का उत्कृष्ट कार्य पुलिस विभाग के अन्य सदस्यों को भी प्रेरित करेगा : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस विभाग के उन कर्मठ और कर्तव्यनिष्ठ कर्मचारियों को पुरस्कृत किया गया, जिन्होंने अपने-अपने कार्य क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने अपने संबोधन में पुरस्कृत कर्मचारियों के समर्पण और कर्तव्यपरायणता की सराहना की। उन्होंने कहा कि इन कर्मचारियों की त्वरित और कुशल जांच व कार्रवाई ने अपराधियों को पकड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। नशीले पदार्थों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए नशा तस्कर पकड़े। बच्चों के लापता होने के मामलों में संवेदनशीलता और तत्परता दिखाने के लिए विशेष रूप से सराहा गया। उन्होंने कहा कि इनका समर्पण अन्य कर्मचारियों के लिए प्रेरणास्त्रोत है। उन्होंने यह भी कहा कि इन कर्मचारियों का उत्कृष्ट कार्य पुलिस विभाग के अन्य सदस्यों को भी प्रेरित करेगा और विभाग भविष्य में भी इसी प्रकार निष्ठा और समर्पण के साथ कार्य करता रहेगा। एसपी ने पुरस्कृत होने वाले कर्मचारियों को बधाई दी और कहा कि वे भविष्य में भी इसी प्रकार उत्कृष्ट कार्य करते रहेंगे। एसपी ने कहा कि सराहनीय कार्य करने वाले सभी कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा, ताकि उनका मनोबल बढ़ सके और हमेशा अच्छे कार्य करने के लिए प्रति प्रेरित हो।

थाना सदर नारनौल प्रबंधक एसआई धर्मबीर, एएसआई प्रीतम, एचसी राकेश की टीम द्वारा सीलिंग प्लान के तहत नाकाबंदी के दौरान दो किलो 696 ग्राम गांजा बरामद किया गया। एएसआई संदीप और सिपाही संदीप की टीम ने नशीले पदार्थों की तस्करी में संलिप्त आरोपितों के खिलाफ पीआईटी एनडीपीएस की कार्रवाई करते हुए नजरबंद कराया। महेंद्रगढ़ पुलिस की विभिन्न टीमों द्वारा अवैध नशे के व्यापार पर प्रहार किया गया। आर्थिक अपराध शाखा में एसआई युद्धवीर, एसआई रमेश, एसआई सारिका, एएसआई सुनीता, एएसआई शकुंतला की टीम ने दूसरे राज्यों से भी आरोपितों को गिरफ्तार कर सराहनीय कार्य किया। एसआई गोविंद, एसआई प्रतीक, एएसआई जयभगवान की टीम द्वारा अंतरराज्यीय बाइक चोरी करने वाली गैंग को पकड़कर उनसे 14 चोरी की मोटरसाइकिल बरामद की गई। एसआई रवि और अन्य टीम द्वारा अवैध खनन कर पत्थर, बजरी, रोड़ी भरकर ले जाने वाहनों को पकड़कर इंपाउंड किया और सीज कराया। बच्चों के लापता होने के मामलों में संवेदनशीलता और तत्परता दिखाते हुए निरीक्षक मंजूषा, एसआई सविना, एसआई संजय के द्वारा लापता बच्चों को सकुशल ढूंढकर उनके परिजनों के चेहरे पर खुशी लौटाई।

नारनौल। उत्कृष्ट कार्य करने पर एसआई युद्धवीर को सम्मानित करती एसपी पूजा वशिष्ठ। फोटो :हरिभूमि

इन्हें मिला सम्मान

पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने सराहनीय कार्य करने वाले 18 टीमों के 49 पुलिस कर्मियों को सम्मानित किया। सीआईए नारनौल की टीम एसआई अमरदीप, एएसआई कुलदीप, एएसआई भरत, सिपाही दीपक, सिपाही परविंदर, सिपाही रोहित, सिपाही अमन, सिपाही पंकज के द्वारा नशा तस्करों को पकड़ा और उनसे लाखों रुपये की हेरोइन बरामद कर जब्त की गई। सीआईए महेंद्रगढ़ की टीम निरीक्षक नरेश, एसआई अनिल, एसआई लाल सिंह, एएसआई संजीत, एएसआई दीपक, एएसआई दिनेश, एचसी संदीप, एचसी अनिल, एचसी सुनील के द्वारा नशे के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 91.5 किलो डोडा पोस्त बरामद किया और लूट के मामलों में तत्परता से कार्रवाई करते हुए आरोपितों को गिरफ्तार कर मामलों को सुलझाया और आरोपितों से अवैध हथियार बरामद किए।

महेंद्रगढ़। पूर्व शिक्षा मंत्री रामबिलास शर्मा अपने भाई द्वारा गोमुख से लाई गई कांवड़ का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सावन माह में कांवड़ लाने से भगवान शिव होते हैं प्रसन्न : प्रो. रामबिलास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व शिक्षा मंत्री प्रोफेसर रामबिलास शर्मा ने उनके अनुज एवं कोऑपरेटिव बैंक अध्यक्ष राजेंद्र शर्मा उर्फ राजू द्वारा गोमुख से लाई जा रही कांवड़ का रोहतक में स्वागत किया। पूर्व शिक्षामंत्री रामबिलास शर्मा ने कहा कि उनके परिवार की ओर से ये 41वीं कांवड़ लाई जा रही है। उनका परिवार भगवान शिव का भक्त है। उन्होंने कहा कि 23 जुलाई को उनके पैतृक गांव राठीवास में उनके भाई द्वारा लाई गई कांवड़ का जलाभिषेक कराया जाएगा व भंडारे का भी आयोजन किया जाएगा।

इस भंडारे में राजनीतिक हस्तियां एवं क्षेत्र के लोगों की ओर से भारी संख्या में भाग लिया जाएगा। शर्मा ने कहा कि सावन महीने में भक्त की ओर से कांवड़ लाने से भगवान शिव बहुत प्रसन्न होते हैं। कांवड़ यात्रा एक कठिन तपस्या है। जिसमें भक्त पवित्र नदियों से जल भरकर पैदल यात्रा करते हैं और शिवलिंग का अभिषेक करते हैं। उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति सच्चे मन से भगवान शिव की पूजा करता है, भगवान शिव उन्हें संकटों से दूर कर देते हैं। उल्लेखनीय है कि पूर्व शिक्षामंत्री रामबिलास शर्मा का परिवार पिछले 40 सालों से लगातार गोमुख एवं हरिद्वार से कांवड़ लाता रहा हैं। पूर्व शिक्षामंत्री अपने विधायक काल में भी स्वयं कांवड़ लेकर आए थे, उनका भाई राजेंद्र शर्मा भी कांवड़ लाता रहा है। उनका दूसरा भाई स्वर्गीय रोशनलाल शर्मा भी कांवड़ लाते रहे हैं। पूर्व शिक्षामंत्री रामबिलास शर्मा ने काठगोदाम में भी मंदिर का निर्माण करवा रखा है व गांव राठीवास में भी उन्होंने मंदिर का निर्माण करवा रखा हैं, जहां भारी संख्या में भक्तजन व आम लोग पूजा पाठ करते हैं।

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत किया पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर के स्थानीय बस स्टैंड पर एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत पौधरोपण महोत्सव का आयोजन किया गया। इस पर्यावरणीय जागरूकता कार्यक्रम का शुभारंभ रोडवेज विभाग नारनौल के महाप्रबंध मनोज शर्मा ने बस स्टैंड परिसर में पौधारोपण कर किया। कार्यक्रम के अंतर्गत बस स्टैंड परिसर में लगभग 60 पौधे लगाए गए, जिनमें अशोका, चमेली, नीबू, अमरूद, आंवला, पीपल, पापड़ी आदि फलदार व फूलदार पौधों को शामिल किया गया। बस स्टैंड स्टाफ सदस्यों ने पौधों के लिए गड्ढे खोदने, मिट्टी भरने और सिंचाई की व्यवस्था में सक्रिय भूमिका निभाई।

महाप्रबंधक मनोज शर्मा ने कहा कि पर्यावरण का संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने जोर देकर कहा कि बिगड़ते पर्यावरणीय संतुलन को सुधारना और आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ, सुरक्षित व हरित वातावरण प्रदान करना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। उन्होंने भारतीय संस्कृति में पर्यावरण के महत्व को रेखांकित करते हुए कि वसुधैव कुटुम्बकम की भावना का उल्लेख किया, जो यह सिखाती है कि पृथ्वी पर समस्त जीव-जंतु, पेड़-पौधे और प्रकृति के सभी घटक हमारे परिवार का हिस्सा हैं। इस मौके पर अड्डा इंचार्ज वेदप्रकाश, भाजपा मंडल अध्यक्ष संदीप बचीनी, सामाजिक कार्यकर्ता रामनिवास पाटोदा, रामबीर, ओमपाल, अमरसिंह, हवासिंह, विक्रम, आशीष व राजेंद्र सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। स्थानीय बस स्टैंड पर पौधरोपण करते जीएम मनोज शर्मा।

इंडस वैली स्कूल में चला सड़क सुरक्षा नियम पर जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

जिला शिक्षा विभाग के तत्वावधान में इंडस वैली पब्लिक स्कूल में खंड-स्तर का सड़क-सुरक्षा को लेकर एक विशेष अभियान चलाया। इस पाठशाला के प्रांगण में कनीना खंड के विभिन्न विद्यालय के छात्रों ने हिस्सा लिया। इस कार्यक्रम में राजकीय प्राथमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय कलवाड़ी, राजकीय प्राथमिक विद्यालय मुंडिया खेड़ा व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुंडिया खेड़ा के छात्रों ने हिस्सा लिया। कक्षा तीसरी से पांचवीं, छठी से आठवीं व नौवीं से 12वीं तक तीन ग्रुप में इस कार्यक्रम में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी, श्लोगन, लेखन व चित्र निर्माण आदि विषय में हिस्सा लिया। कार्यक्रम का संचालन उपप्राचार्य वीरसिंह यादव, आचार्य उजागर सिंह, नरेंद्र कुमार, विक्रांत सिंह, सुदेश यादव, अनिल कुमार, गौरव कुमार, राजेश कुमार, मनोज कुमार, भूपेंद्र कुमार, पवन कुमार, सुमित देवी, कविता देवी, रामगोपाल, विकास, गजराज सिंह, नवीन व पवन कुमार के दिशानिर्देश में संपन्न हुआ।

संस्था प्राचार्य जयवीर सिंह यादव व उपप्राचार्य वीरसिंह यादव ने सभी का आभार जताया। इसके साथ अमर सिंह निमहोरिया प्राचार्य राजकीय विद्यालय दौंगड़ा अहीर ने भी बच्चों को प्रेरणा दी एवं उत्साहवर्धन किया।

क्वीज मध्यम वर्ग (कक्षा छह से आठवीं) प्रथम स्थान पर पायल, महक, धनराज इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर, द्वितीय स्थान पर प्रतिज्ञा, माही, लवमीत राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय कलवाड़ी, तृतीय स्थान पर प्रियंका, वंशिका, किशन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर रहा।

इसके अलावा श्लोगन में प्रथम वर्ग (कक्षा तीन से पांच) प्रथम स्थान पर सायना, एकता, चेष्टा राजकीय प्राथमिक विद्यालय दौंगड़ा जाट, द्वितीय स्थान पर अंजली इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर रहा। मध्यम वर्ग (कक्षा छह से आठवीं) प्रथम स्थान पर योगिता, प्रीति, ईशिका राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुंडिया खेड़ा, द्वितीय स्थान पर किशन, प्रियंका, नचिता राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दौंगड़ा अहीर व तृतीय स्थान पर महक, जिया, मानवी इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर रहा। इस मौके पर चेयरमैन धर्मेन्द्र यादव, वाइस चेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक केसी यादव, प्राचार्य जयवीर सिंह यादव व उपप्राचार्य वीरसिंह यादव ने सभी बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

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

संविधान हत्या दिवस के उपलक्ष्य में लगाई गई प्रदर्शनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

इतिहास से सीख लेकर भविष्य में लोकतांत्रिक मूल्यों के साथ दोबारा ऐसा खिलवाड़ ना हो। इसी उद्देश्य को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय के सरल केंद्र में संविधान हत्या दिवस के तहत प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। आपातकाल के 50 वर्ष पूर्ण होने पर सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग हरियाणा की ओर से आयोजित इस प्रदर्शनी का उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने फीता काटकर शुभारंभ किया। प्रदर्शनी के अवलोकन के दौरान डीसी ने कहा कि सभी नागरिकों को अपने परिवार के साथ इस प्रदर्शनी का अवलोकन करना चाहिए। यह प्रदर्शनी 25 जुलाई तक चलेगी। प्रदर्शनी में 25 जून 1975 को संपूर्ण देश पर थोपे गए आपातकाल को भारतीय इतिहास का सबसे काला और अलोकतांत्रिक अध्याय के रूप में दर्शाया गया है। इस प्रदर्शनी का मुख्य उद्देश्य स्वतंत्र भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था को गहरे आघात पहुंचाने वाले उस दौर के बारे में जनता को जागरूक करना है। यह आयोजन संविधान हत्या दिवस के रूप में आपातकाल की 50वीं वर्षगांठ पर उस अवधि की भयावहता और उसके लोकतांत्रिक मूल्यों पर पड़े प्रभाव को याद दिलाता है।

नारनौल। प्रदर्शनी का अवलोकन करते डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो : हरिभूमि

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

सुंदरकांड पाठ में गूंजे भोले बाबा के जयकारे

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात छोटा बड़ा तालाब स्थित एमएलएस कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम आचार्य ने यजमान भजनलाल सोनी परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, काशीराम पार्षद व सुरेंद्र सैनी ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें सावन के अंदर भोलेनाथ का गुणगान करते हुए महेश सोनी हे शंभू बाबा मेरे भोले नाथ तीनों लोक में तू ही तू, महेश शर्मा ने घाटे वाले बाबा तुमको आना होगा आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव विभोर कर दिया। इसके बाद यजमान परिवार को भगवान श्रीराम का चित्र भेंट कर मंडल की ओर से सम्मानित किया गया। इस मौके पर महेश सोनी, ललित सैनी, अशोक सोनी, विक्रम सोनी, रोकी सोनी, नीरज, पवन सोनी, शुभम, मंजू सोनी, सुमन सोनी, राधिका सैनी आदि भक्तजन मौजूद रहे।

बाजरे में सफेद लट कीट का प्रकोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

पिछले एक सप्ताह से क्षेत्र के किसान बाजरे की फसल में सफेद लट कीड़े द्वारा किए गए नुकसान को लेकर कृषि विज्ञान केंद्र के कार्यालय में आ रहे हैं। केंद्र के वरिष्ठ संयोजक एवं कीट वैज्ञानिक डॉ. जयलाल यादव ने बताया कि जैसा कि नाम से विदित है यह सफेद रंग की लट होती है, जिसकी सिर भूरा तथा जबड़े काफी शक्तिशाली होते हैं। यह लट भूमि में पौधों की जड़ों को काटती है, जिससे पौधा पीला होकर मुरझा जाता है और अंत में पौधा मर जाता है। जब पौधा सूखने लगता है तब इसकी उपस्थिति का आभास होता है। ग्रसित पौधों की जड़ों के पास मिट्टी खोदकर देखें तो यह लट अंग्रेजी के 'सी' के आकार की शक्ल में मिलती है, कभी-कभी इस लट के आक्रमण से 80 प्रतिशत तक फसल मर जाती है। यह एक बहुभक्षी कीट है। यह भारी दोमट मिट्टी की अपेक्षाबलुईदोमट मिट्टी की खरीफ फसलों में अधिक हानि पहुंचाता है। यह सारे वर्ष में केवल एक ही पीढ़ी पूरी करता है। यह बाजरा, मुंगफली, ज्वार, गन्ना, ग्वार मिर्च इत्यादि फसलों को नुकसान पहुंचाता है। मूसला जड़ों वाली फसल को ज्यादा नुकसान पहुंचाता है, जैसे मूंगफली, मिर्च इत्यादि। इसलिए किसानों को सलाह दी जाती है कि यह कीट रबी फसलों को कोई नुकसान नहीं पहुंचाता है। इस समय किसानों को बाजरे की खड़ी फसल में इमिडाक्लोपरिड (कॉन्फीडोर)17.8 एसएल- 150 मिली दवाई को 150 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ कीटनाशी का छिड़काव करें। इसके बाद हल्की सिंचाई करें, ताकि दवाई जमीन में चली जाए और कीड़े की रोकथाम कर सके। यह समस्या जिले के डुलाना, सिगड़ा, खेड़की, मांडोला, भोजावास, कलवाड़ी, सुरजनवास, नांगल सिरोही, ढाढोत, डेरोली जाट इत्यादि गांवों के किसानों द्वारा बताई गई है।

महेंद्रगढ़। फसल की जांच करते कीट वैज्ञानिक डॉ. जयलाल यादव।

सूचना

मैं, अर्जुन सिंह पुत्र राम सरूप निवासी पड़तल तहसील कनीना, जिला महेन्द्रगढ़, हरियाणा बयान करता हूं कि मैं सेना नंबर जेसी-747728एल, सूबेदार अर्जुन सिंह ईएमई क्रॉप्स से सेवा निवृत्त हूं। मेरे सेना के रिकार्ड के अनुसार मेरी पत्नी का नाम माया मणि है जबकि उसके सिविल कागजात के अनुसार उसका नाम मणि देवी है। भविष्य में मेरी पत्नी को मणि देवी के नाम से जाना व पहचाना जाए।

अधिवक्ता विजयपाल की माता का निधन

नारनौल। जाट महासभा जिला महेंद्रगढ़ की प्रधान विजयपाल सिंह एडवोकेट की माता गिन्दो देवी का 88 साल की उम्र में मंगलवार शाम निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार गांव गहली में बुधवार सुबह फार्म हाउस पर किया गया। उम्र अधिक होने के कारण बीते चार–पांच दिनों से उन्होंने भोजन त्याग दिया था। सिर्फ तरल पदार्थ जूस, दूध के सहारे ही शरीर चल रहा था। मंगलवार शाम करीब चार बजे अंतिम सांस ली। वह अपने पीछे पांच बेटा बेटी अनिल बड़ेसरा, संतोष देवी, विजयपाल एडवोकेट, रणदीप व सुजिता सहित भरा पूरा परिवार छोड़कर गई है।

सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा प्रतियोगिता 22 को: अलका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सड़क सुरक्षा, जीवन रक्षा कार्यक्रम 22 जुलाई को खंड स्तर पर जिला महेंद्रगढ़ में आयोजित किया जाएगा। चेयरमैन जिला विधिक सेवा प्राधिकरण जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव नीलम कुमारी के मार्गदर्शन में विभिन्न प्रतियोगिता आयोजित किए जाएंगे। जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव के दिशानिर्देश अनुसार जिले के खंड स्तर पर सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। उपमंडल कोऑर्डिनेटर जिला रेडक्रॉस सोसायटी राजेश शर्मा झाड़ली ने बताया कि खंड शिक्षा अधिकारी अलका की अध्यक्षता में ब्लॉक कोऑर्डिनेटर के साथ एक बैठक का आयोजन किया गया।

उन्होंने बताया कि सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा अभियान को सफल बनाने के लिए विभिन्न प्रतियोगिता श्लोक लेखन प्रतियोगिता, चित्रकला प्रतियोगिता, वाद-विवाद प्रतियोगिता करवाकर छात्र-छात्राओं व आमजन को जागरूक किया जाएगा। यह प्रतियोगिता खंड स्तर पर 22 जुलाई को यदुवंशी शिक्षा निकेतन महेंद्रगढ़ में खंड महेंद्रगढ़ के सभी राजकीय व अराजकीय स्कूल प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले छात्र-छात्राओं की प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि आमजन को जागरूक करने के लिए विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय व विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर नुक्कड़ नाटक के माध्यम से सड़क सुरक्षा, जीवन रक्षक के प्रति लोगों को जागरूक किया जाएगा।

खंड शिक्षा अधिकारी अलका ने बताया कि खंड महेंद्रगढ़ के सभी विद्यालयों में तैयारी पूरी कर ली गई हैं। उन्होंने सभी स्कूल मुखियाओं को निर्देश दिए है कि इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए ज्यादा से ज्यादा बच्चों को इसमें भागीदारी दिलाई जाए व सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा के प्रति चेतना रैली निकालकर गांवों में जाकर के लोगों को प्रेरित करें। इस मौके पर सुनील पाल, सुशील लांबा, देवेंद्र शर्मा, सुदेश कुमारी, शीला, मयूर आदि उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़। खंड शिक्षा अधिकारी अलका। फोटो : हरिभूमि

खामपुरा में जल चौपाल का आयोजन

मंडी अटेली। ग्राम पंचायत खामपुरा में सरपंच प्रतिनिधि इन्द्रजीत की अध्यक्षता में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से ग्राम जल एवं सीवरेज समिति के सदस्यों व अन्य ग्रामीणों के साथ सभा तथा जल चौपाल का आयोजन किया गया। इस दौरान विभाग की ओर से खंड संसाधन संयोजक ने धर्मेंद्र ने उपस्थित समिति के सदस्यों व अन्य लोगों को सम्बोधित करते हुए जल संरक्षण के उपायों व जल गुणवत्ता के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पेयजल व्यवस्था के संचालन व रख रखाव में समिति के सदस्यों की अहम भूमिका होती है। इस दौरान समिति के सदस्यों को उनके कार्यों व अधिकारों के बारे में अवगत कराया गया।

PRINCIPAL GOVT. SR. SEC. SCHOOL
प्राचार्य राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बेरी (3908), महेन्द्रगढ़
U-DISE-CODE: 06160301302
ADD: VPO. BERI, TEH & DISTT - MAHENDERGARH - 123029
Email:- principalberi3908@gmail.com

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि रा०व०मा०वि० बेरी (3908) खंड-महेन्द्रगढ़, जिला- महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) में वन विभाग की पूर्व अनुमति से एलेनथस व सूखे पेड़ों की नीलामी एवं बोली प्रक्रिया दिनांक 25 जुलाई 2025 शुक्रवार को आयोजित की जाएगी। अतः इच्छुक बोलीदाता इस प्रक्रिया हेतु आमंत्रित है। बोली प्रक्रिया में सिक्योरिटी अर्थात प्रतिभूति राशि 15000 रुपये होगी तथा बोली की अन्य शर्ते दिनांक 25 जुलाई 2025 को नीलामी एवं बोली स्थल पर ही बताई जाएगी। पेड़ों की संख्या 28 है।

Principal
G.S.S.S. Beri (3908)
Mahendergarh (HR.)

खबर संक्षेप

अटेली में ट्रैफिक रूल्स जागरूकता कार्यक्रम

मंडी अटेली। ट्रैफिक रूल्स, लाइफ टूल्स कार्यक्रम के अंतर्गत बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से बस स्टैंड पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में डिविजन कमांडर टेकचंद यादव ने बताया कि सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करना हम सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने लोगों से अपील की कि वे ट्रैफिक नियमों का पालन करें और दूसरों को भी जागरूक करें।

सूर्य कवि बाजे भगत दुनिया के श्रेष्ठतम कवि

महेंद्रगढ़। सैन समाज धर्मशाला में हरियाणा सम्राट बाजे भगत जयंती मनाई गई। जिला कष्ट निवारण समिति सदस्य एवं प्रधान हल्का सैन समाज शहर व परगना सुंदर लाल आसोदिया ने बताया कि वे भारतीय साहित्यकार, कवि, रागनी गायक, सांग कलाकार और हरियाणवी संस्कृति को दुर-दराज क्षेत्र तक ले जाने का काम किया। वे सभी जातियों के दिलों में राज करते थे। उनका एक लेख आज भी याद है जाता -पात पुछत नहीं कोई। हरि को भजो, सो हरि का होई। कवि बाजे भगत जी सैन समाज की अनुपम धरोहर थे। पूरे हरियाणा में कवि बाजे भगत के जैसा साहित्यकार कोई नहीं था। हरियाणा में सबसे पहले पंडित लख्मीचंद और सैन बाजे भगत हुए दोनों ही कला साहित्य में एक-दूसरे का साथ देते थे।

विश्व युवा कौशल दिवस कार्यक्रम का आयोजन

महेंद्रगढ़। माई भारत नारनौल की ओर से जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव के दिशानिर्देशानुसार बीएमडी फाउंडेशन के सहयोग से कनीना में विश्व युवा कौशल दिवस पर कार्य्रकम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल कौशल के माध्यम से युवा सशक्तिकरण विषय पर आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्यातिथि एडवोकेट रेखा यादव, विशिष्ठ अतिथि लघु उद्यमी ज्योति यादव व लघु उद्यमी कुसुमलता थी। कार्यक्रम की अध्यक्षता बीएमडी इंस्टिट्यूट के निदेशक अनिल कुमार ने की।

अवैध कॉलोनियों में प्लाट न खरीदें नागरिक, जून माह में 48 एकड़ में की गई तोड़फोड़ः उपायुक्त डॉ. विवेक भारती

अनधिकृत निर्माण रोकने को गठित जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने कहा कि शहरी और नियंत्रित क्षेत्रों में अनधिकृत निर्माणों तथा अवैध कॉलोनियों पर रोक है। इन नियमों का जिला महेंद्रगढ़ में सख्ती से पालन किया जा रहा है। पिछले महीने जिला नगर योजनाकार ने जिला प्रशासन के सहयोग से 48 एकड़ में ऐसे निर्माणों को ध्वस्त किया है। अब इस कार्रवाई के दौरान हुए खर्च की रिकवरी में तेजी लाई जाएगी। डीसी बुधवार को लघु सचिवालय में अनधिकृत निर्माणों पर रोक के लिए गठित जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक ले रहे थे।

नारनौल। डीपीसी तोड़ती अर्थ मूवर्स मशीन। फोटो : हरिभूमि

इस अवसर पर उपायुक्त ने कहा कि अवैध रूप से निर्मित इमारतों, दुकानों, गोदामों और अन्य संरचनाओं से मानव जीवन को खतरे के साथ साथ विकास कार्य भी प्रभावित होते हैं। उन्होंने कहा कि शहरी व नियंत्रित क्षेत्रों में बिना अनुमति के विकसित की जा रही अवैध कॉलोनियों को ध्वस्त करना डीटीपी की जिम्मेदारी है। उन्होंने नागरिकों से आह्वान किया है कि ऐसी कॉलोनी में प्लाट न खरीदें। इनमें बुनियादी सुविधाओं का अभाव होता है और नियमों का उल्लंघन होता है। नागरिक किसी भी प्लाट को खरीदने से पहले विभाग से वैधता की जानकारी लें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि हरियाणा शहरी क्षेत्र विकास एवं विनियमन अधिनियम 1975 की धारा 7ए का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करें। उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कानूनी व अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। इस बैठक में जिला नगर योजनाकार गुंजन वर्मा ने आश्वासन दिया कि भविष्य में भी पुलिस की सहायता से अवैध कॉलोनी के खिलाफ इसी प्रकार कार्रवाई जारी रहेगी। इस बैठक में कनीना के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, एसडीएम रमित यादव, जिला राजस्व अधिकारी राकेश कुमार के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

अवैध कॉलोनी पर चला पीला पंजा, 30 डीपीसी भी तोड़ी

नारनौल। जिला नगर योजनाकार की टीम ने नियंत्रित एवं शहरी क्षेत्र नारनौल में राजस्व सम्पदा गांव नारनौल में लगभग 12 एकड़ भूमि में अवैध कालोनी में तोड़फोड़ की कार्रवई की गई। इस दौरान लगभग 12 एकड़ भूमि में 30 डीपीसी व तीन चारदीवारी के साथ-साथ सभी रोड नेटवर्क उखाड़ दिए गए। यह पूरी तोड़फोड़ कार्रवाई जिला नगर योजनाकार एवं मौका ड्युटी मजिस्ट्रेट गुंजन वर्मा की अगुवाई में क्षेत्रान्वेशक रवि कुमार, विकास, जितेन्द्र कुमार के साथ पुलिस बल की मौजूदगी में प्रशासन की मदद से अमल में लाई गई। इस दौरान जिला नगर योजनाकार गुंजन वर्मा ने लोगों से कहा है कि नियन्त्रित क्षेत्र/शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के न करें तथा नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग चण्डीगढ़ के महानिदेशक से लाईसैन्स अनुमति लेने उपरान्त ही कृषि भूमि को रिहायशी अथवा वाणिज्यिक उपयोग के लिए परिवर्तित करें अन्यथा चूककर्ताओं के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि किसी भी अवैध कॉलोनी में कोई प्लाट प्रापर्टी डीलर्स के बहकावे में आकर न खरीदें और न ही अवैध निर्माण करें। इसके अतिरिक्त कोई भी प्लॉट खरीदने से पहले कॉलोनी की वैधता बारे व निर्माण करने से पूर्व नियमानुसार अनुमति लेने बारे जिला नगर योजनाकार कार्यालय नारनौल से किसी भी कार्यदिवस में पता किया जा सकता है।

भाजपा केवल बड़े चेहरों को नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर काम करने वाले के लिए समर्पित

आइसक्रीम बेचने वाला कार्यकर्ता 'मोदी' बना नपा का मनोनीत पार्षद

मोहल्ला खटीकान निवासी मुकेश कुमार 35 वर्ष से भाजपा से जुड़े हुए है, शहर में मुकेश उर्फ मोदी के नाम से मशहूर है।

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

बीजेपी पार्टी ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वो केवल बड़े चेहरों को नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर काम करने वाले समर्पित कार्यकतार्ओं को भी सम्मान देने में विश्वास रखती है। जिले से एक ऐसा उदाहरण सामने आया है, जो राजनीति में सेवा और समर्पण की असली मिसाल बन गया है। बीजेपी पार्टी ने महेंद्रगढ़ नगर पालिका में एक ऐसे कार्यकर्ता को मनोनीत पार्षद बनाया है, जो आज भी आइसक्रीम बेचकर अपने परिवार का पालन-पोषण करता है। भाजपा पार्टी ने शहर के मोहल्ला खटीकान निवासी आइसक्रीम बेचने वाले 52 वर्षीय मुकेश कुमार उर्फ मोदी के नाम मशहुर है तथा 35 वर्ष से भाजपा पार्टी के साथ जुड़कर कार्य कर रहे है।

महेंद्रगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय के बाहर आइसक्रीम बेचते मुकेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

बता दें कि पिछले दिनों भाजपा सरकार की नगर निगम, नगर परिषद व नगर पालिका में मनोनीत पार्षद बनाए गए थे। सरकार की ओर से महेंद्रगढ़ नगर पालिका में भी दो मनोनीत पार्षद बनाए गए थे। नगर पालिका महेंद्रगढ़ में पार्टी की ओर से मनोनीत पार्षद बनाए गए शख्स कोई नामचीन चेहरा नहीं, बल्कि एक आम नागरिक हैं, जो इस वक्त अपनी आजीविका के लिए आइसक्रीम बेचने का कार्य करते हैं। हालांकि पेशे से वो साधारण हैं, लेकिन पार्टी से उनका जुड़ाव बेहद पुराना और मजबूत रहा है।

लंबे समय से बीजेपी के साथ जुड़े इस कार्यकर्ता ने संगठन के लिए निहस्वार्थ भाव से कार्य किया है। उनका चयन एक मिसाल बनकर सामने आया है कि पार्टी हर उस व्यक्ति को मौका देती है, जो सच्चे मन से कार्य करता है।

साधारण कार्यकर्ताओं का बढ़ा मनोबल

मुकेश उर्फ के मोदी मनोनीत पार्षद बनने के बाद स्थानीय जनता और पार्टी कार्यकतार्ओं के बीच इस निर्णय की खूब सराहना हो रही है। लोग इसे सच्चे कार्यकतार्ओं की जीत और योग्यता की पहचान मान रहे हैं। बीजेपी के इस फैसले का स्वागत स्थानीय स्तर पर जोरदार तरीके से किया जा रहा है। पार्टी कार्यकतार्ओं का कहना है कि इससे उन लोगों को भी प्रेरणा मिलेगी जो नि%स्वार्थ भाव से संगठन के लिए काम कर रहे हैं। आम लोगों का भी कहना है कि यह योग्यता और निष्ठा की जीत है।

35 वर्ष से पार्टी से जुड़े

मुकेश कुमार वर्ष 1992 में भाजपा पार्टी के साथ भाजपा पार्टी के साथ जुड़े थे। इसके अलावा 20 वर्ष से आरआरएस के जुड़कर समाजसेवा कर रहे है। वर्ष 1996 में उनको नगर मंडल का उपाध्यक्ष बनाया गया था। उस समय वर्तमान विधायक कंवर सिंह यादव जिला अध्यक्ष तथा पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर प्रदेश अध्यक्ष होते थे। इसके बाद पार्टी की ओर से वर्ष 2014 में सक्रिय सदस्य, वर्ष 2016 में जनसंपर्क अभियान प्रमुख बनाया गया था। इसके बाद बूथ प्रमुख की जिम्मेदारी दी गई। वर्तमान में उनके पास पार्टी में शक्ति केंद्र प्रमुख का पद है। इसके अलावा मुकेश कुमार खटीक समाज के प्रधान तथा दुर्लभनाथ सेवा समिति के प्रधान रह चुके है।

जनता व सरकार की उम्मीदों पर उतरने का करेंगे प्रयासः मुकेश कुमार

मुकेश कुमार का कहना है कि आइसक्रीम की ठेली से लेकर नगर पालिका के पार्षद पद तक का यह सफर केवल मेहनत, समर्पण व पार्टी के भरोसे से ही संभव हुआ है। संगठन के लिए सिर्फ सेवा की भावना से काम किया। कभी सोचा नहीं था कि पार्टी मुझे इतना बड़ा सम्मान देगी। अब यह जिम्मेदारी मिली है, तो जनता की उम्मीदों पर खरा उतरना ही मेरा पहला लक्ष्य होगा।

नारनौल। टाईगर क्लब के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

सवितराज बने टाइगर क्लब परिवार अटेली शाखा के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल।

टाईगर क्लब विस्तार अभियान कार्यक्रम की बैठक अटेली अनाज मंडी में हुई। जिसकी अध्यक्षता टाईगर क्लब परिवार प्रधान राकेश यादव ने की। बैठक में टाईगर क्लब परिवार की अटेली शाखा के प्रधान पद के लिए बजरंग दल व विश्व हिंदू परिषद के सदस्य विक्रम शर्मा भगवाधारी की ओर से सवितराज यादव के नाम का अनुमोदन किया। जिसे सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से प्रधान बनाया। सभी सदस्यों ने सवितराज को टाईगर क्लब परिवार अटेली शाखा के फिर से प्रधान बनने पर बधाई दी। प्रधान सवितराज ने कहा कि जल्द टाईगर क्लब परिवार अटेली शाखा की संपूर्ण कार्यकारिणी का विस्तार किया जाएगा। सदस्यता अभियान के तहत युवाओं को जोड़ा जाएगा। टाइगर क्लब परिवार की ओर सेद्वा आयोजित होने वाले 22वें दुर्गा पूजा महोत्सव में सम्पूर्ण अटेली शाखा की ओर से सहयोग किया जाएगा। विक्रम शर्मा भगवाधारी ने कहा कि महोत्सव में अटेली शाखा की ओर से अधिक से अधिक माताओं बहनों को ऐतिहासिक कलश यात्रा में जोड़ा जाएगा। टाईगर क्लब परिवार के उप प्रधान राजेश सैनी, प्रधान राकेश यादव ने अटेली शाखा में जुड़ने वाले सभी सदस्यों को माता रानी का पटका पहनाकर स्वागत किया। सभी नवनियुक्त सदस्यों को बधाई दी व आभार जताया। इस मौके पर टाईगर क्लब परिवार के प्रधान राकेश यादव, उप प्रधान राजेश सैनी, टाईगर क्लब परिवार के कार्यक्रम सह संयोजक प्रवीण यादव, बजरंग दल से विक्रम शर्मा भगवाधारी, प्रवीन यादव, अटेली शाखा प्रधान सवितराज यादव, हेमन्त तोबड़ा, अपूर्व लांबा गढ़ी रुथल, मोहित यादव बौचड़िया, जतिन शर्मा कांटी, विक्रम शर्मा महासर, दीपक खोड़, विपिन यादव ताजपुर, रोहित लाम्बा गढ़ी रूथल, आदि मौजूद रहे।

बवाना में शिव परिवार प्राण प्रतिष्ठा आज

- पंच परिवार मूर्ति स्थापना से पूर्व सेठ प्रभुदयाल धर्मशाला से कलश यात्रा निकाली जाएगी
- गांव को धार्मिक ध्वजों और तोरण द्वारों से सजाया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

गांव बवाना में स्थित प्राचीन भूतेश्वर शिव मंदिर में वीरवार को भगवान शिव पंच परिवार की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। पंच परिवार मूर्ति स्थापना से पूर्व सेठ प्रभुदयाल धर्मशाला से कलश यात्रा निकाली जाएगी। आयोजन समिति की ओर से कलश यात्रा के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। गांव को धार्मिक ध्वजों और तोरण द्वारों से भव्य रूप से सजाया गया है। मंदिर परिसर में विशाल भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा। लखीराम सोनी ने बताया कि इस दौरान पूजा-अर्चना का काम पंडित मनीष जोशी के सानिध्य में सहायक अजय शास्त्री की ओर से कराया जाएगा। वहीं बुधवार को फलादिवस कराया गया। कार्यक्रम में प्रसिद्ध कथा वाचक साध्वी कौशिक गिरी मुख्यातिथि होंगी और उनके गुरु विकास गिरी का भी सानिध्य रहेगा। गांव में इस धार्मिक आयोजन को लेकर भारी उत्साह है। ग्रामीणों व आयोजन कमेटी की ओर से सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

महेंद्रगढ़। पूजा करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

सीएचसी में लगेगा जन्म प्रमाण वितरण शिविर

नांगल चौधरी। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में 18 जुलाई को जन्म प्रमाण पत्र वितरण शिविर लगाया जाएगा। जिसके लिए कर्मचारियों की जिम्मेवारियां निर्धारित की गई हैं। सीएचसी के एसएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि सलम एरिया व अन्य ग्रामीण विभिन्न कारणों के चलते बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र नहीं बनवा पाते। जिस कारण उन्हें स्कूली दाखिले व अन्य सुविधाएं नहीं मिल पाती। ग्रामीणों की सुविधा के लिए विभाग ने सीएचसी में ओपन शिविर लगाने का निर्णय लिया है। जिसमें 0 से एक साल तक के बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकते हैं।

कॉलेजियम में चुने जाने पर लोकेश शर्मा मुकेश जैन व रोशनलाल सैनी सम्मानित

- संस्था के संरक्षक विजय जिंदल ने कहा कि संगठन सदैव समाज में सकारात्मक कार्य करने वाले व्यक्तियों को करता है प्रोत्साहित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

गौड़ ब्राह्मण सभा के कॉलेजियम चुनाव में विजय प्राप्त करने पर आजाद चौक युवा संगठन के प्रधान लोकेश निर्मल को आजाद चौक परिसर में संगठन के पदाधिकारियों की ओर से माला पहनाकर व लड्डू बांटकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर ग्रीवेंस कमेटी के सक्रिय सदस्य मुकेश जैन व रोशन लाल सैनी को भी समाज में उनके निरंतर योगदान के लिए सम्मानित किया गया। संस्था के संरक्षक विजय जिंदल ने कहा कि संगठन सदैव समाज में सकारात्मक कार्य करने वाले व्यक्तियों को प्रोत्साहित करता है। लोकेश निर्मल की जीत संगठन की एकजुटता और उनकी कर्मठता का प्रमाण है। मुकेश जैन व रोशनलाल सैनी समाजसेवा में निरंतर अग्रसर हैं। जिन पर हमें गर्व है। कार्यक्रम के दौरान संगठन के प्रमुख सदस्य राकेश गर्ग, सुरेंद्र कुमार, बिल्लू शर्मा, बालकिशन सैनी, यादराम सैनी, भगत सिंह सैनी सहित अनेक गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

नारनौल। लोकेश शर्मा, मुकेश जैन व रोशनलाल सैनी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। सड़क पर जमा गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

सेक्टर में सीवरेज ब्लॉक होने से लोगों का जीना हुआ दूभर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

शहर के हुडा सेक्टर में समस्याओं की सुनवाई करने वाला कोई नहीं। संवेदना हॉस्पिटल के सामने गली में सीवोज ब्लॉक होने के कारण गली से लेकर बाहर राज्यसभा सदस्य किरण चौधरी के निवास के सामने तक मुख्य प्रवेश मार्ग में सीवरेज ब्लॉकेज के कारण पानी सड़क पर बह रहा है। जिस कारण प्रतिदिन आने जाने वाले लोगों व स्थानीय निवासियों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। आसपास रहने वाले लोगों का घरों से निकलना दुभर हो रखा है। बारिश के मौसम में बदबू व गंदगी के कारण मच्छर कीटाणु फैलने का खतरा बना रहता है। स्थानीय निवासियों के अनुसार विभागीय अधिकारियों के लेकर नगर परिषद चेयरमैन व सीएम विंडो तक शिकायत देने के बावजूद भी समस्या का कोई समाधान नहीं हो रहा।

सीवर और सेप्टिक टैंक की सफाई के लिए यांत्रिकी पद्धति को बढ़ावा देना उद्देश्य

नये भारत का ऐलानः मशीन से सफाई, सुरक्षा व सम्मान के नारे के साथ मनाया नमस्ते दिवस

सीवरमैनों को दी गई सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट की जानकारी, सम्मान के साथ बढ़ाया हौसला

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एवं जल व स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से बुधवार को सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट परिसर में नमस्ते दिवस का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर जिला सलाहकार मंगतूराम सरसवा ने बताया कि नमस्ते का पूरा नाम नेशनल एक्शन फॉर मशीनीकृत सैनिटेशन इकोसिस्टम है। जिसका उद्देश्य हाथ से मैला उठाने की प्रथा को पूर्णतः समाप्त कर सीवर और सेप्टिक टैंक की सफाई के लिए यांत्रिकी पद्धति को बढ़ावा देना है।

नारनौल। सीवरमैनों को नमस्ते दिवस के दौरान जानकारी प्रदान करते विभागीय अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने कहा कि नये भारत का ऐलान मशीन से सफाई, सुरक्षा और सम्मान का यह नारा केवल शब्द नहीं, बल्कि सफाईकर्मियों के जीवन में गरिमा और सुरक्षा सुनिश्चित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। कार्यक्रम में उपस्थित सभी सीवरमैनों को मैनुअल स्कैवेंजिंग पर रोक, मशीनों के प्रयोग, सुरक्षा उपकरणों के महत्व, बीमा, स्वास्थ्य जांच, सामाजिक सुरक्षा और प्रशिक्षण की विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि नमस्ते दिवस का आयोजन देशभर में सफाईकर्मियों की सुरक्षाए सम्मान और कल्याण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जाता है। भारत सरकार की यह योजना वर्ष 2022-23 में स्वच्छ भारत मिशन शहरी और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की ओर से संयुक्त रूप से शुरू की गई थी। जिसे आवास एवं शहरी मामलों के मंत्रालय और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की साझेदारी से लागू किया जाता है।

स्वच्छता के नायक हमारे सीवरमैनः सरसवा

मंगतूराम सरसवा ने कहा कि इस योजना का उद्देश्य सफाईकर्मियों को केवल सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराना ही नहीं, बल्कि उन्हें गरिमापूर्ण जीवन और सुरक्षित कार्य वातावरण उपलब्ध करवाना है। इसके तहत सीवर व सेप्टिक टैंक सफाई से होने वाली दुर्घटनाओं और मृत्यु दर को शून्य तक लाने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम हमें यह स्मरण कराता है कि स्वच्छता के असली नायक हमारे सीवरमैन हैं और उनकी सुरक्षा हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। इस अवसर पर सुपरवाइजर रामशरण ने उपस्थित सफाईकर्मियों को सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट की कार्यप्रणाली और मशीनों के उपयोग के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में बीआरसी इन्द्रजीत, सीवरमैन सूबेसिंह, कमल, देशराज, साहिल, अंकित, ललित, सचिन, राजबीर, धर्मपाल मौजूद रहे। सभी ने मिलकर हाथ से मैला उठाने की प्रथा को समाप्त कर यांत्रिकी सफाई को अपनाने का संकल्प लिया।