हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 जुलाई 2026

11 कच्चे कर्मियों ने की सेवा सुरक्षा नियम लागू करने की मांग

12 डीडीपीओ प्रमोद कुमार की बहाली की मांग, सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

।। तमसो मा ज्योतिर्गमय ।।
MR DEGREE COLLEGE
Affiliated to Indira Gandhi University, Meerpur (Rewari)
GET UPTO 100% SCHOLARSHIP
COURSE AVAILABLE
B.SC. (Medical) | B.SC. (Non-Medical)
B.A. | B.COM | M.SC. (Phy. & Chem.)
B.Ed. | JBT D-PHARMA
ADMISSION OPEN
Session 2026-27
For Admission Visit College Campus
Bus Facility Available From All Routes
MITTERPURA (M/GARH) HRY.
9466886066, 9416903367, 9416903021
mrcollegemitterpura@gmail.com

विभाग ने मकान मालिकों को नोटिस देकर टैंकों को खाली करके दोबारा भरने व ढककर रखने की दी हिदायत

सीएचसी नांगल चौधरी की टीम ने 15 दिन में 14787 घरों का वाटर टैंक जांचा, 60 टैंकों में डेंगू मच्छर का लारवा मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

अलग खबर

बारिश के दिनों में घरेलू वाटर टैंक व कूलरों में डेंगू मच्छर का लारवा पनपने की आशंका बढ़ गई है। उच्चाधिकारियों के निर्देशानुसार सीएचसी की टीम ने विभिन्न गांवों में 14787 घरों में वाटर टैंकों का निरीक्षण किया है। जिनमें 60 आवासों के टैंकों में डेंगू मच्छर का लारवा होने की पुष्टि हुई, इसके बाद टीम ने संबंधित मकान मालिकों को नोटिस थमाकर टैंकों को तुरंत खाली करने के निर्देश जारी कर दिए। साथ ही अगले महीने में दुबारा से निरीक्षण में लारवा मिला, तो सख्त कार्रवाई का अल्टीमेटम दिया।

आपको बता दें कि स्वास्थ्य विभाग ने एक जून से मलेरिया उन्मूलन अभियान चलाया है। सीएचसी स्तर पर आशा वर्कर, हेल्थ वर्करों को गांवों में मलेरिया चेकअप तथा इलाज करने की जिम्मेवारी सौंपी गई है। अब बारिश होते ही मच्छरों का लारवा पनपने की संभावना बढ़ गई, क्योंकि लोगों ने कूलर व फ्रीज का इस्तेमाल करना बंद कर दिया है। पानी की खपत कम होने के कारण टैंक भी भरे रहते हैं, जिस कारण सफाई नहीं हो पाती। एकत्रित पानी में डेंगू का लारवा पनपने की प्रबलता बनी हुई है। बीते 15 दिनों से अस्पतालों में वायरल फीवर के मरीजों की संख्या में बढोतरी हुई है। कई मरीजों की रक्त प्लेट 20 से 40 हजार तक आने लगी है, जिससे चिकित्सकों को डेंगू संक्रमण होने की आशंका होने लगी है। शिकायत मिलने पर स्वास्थ्य विभाग ने प्रत्येक गांव में वाटर टैक, सार्वजनिक टंकी तथा कूलरों का निरीक्षण करने के निर्देश दिए हैं। सीएचसी की टीम ने नांगल चौधरी पीएचसी समेत सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों के अंतर्गत गांवों में वाटर टैंक, होद, कूलर तथा छतों का निरीक्षण किया। इस दौरान 60 घरों के कूलर व होदों में डेंगू का लारवा होने की पुष्टि हुई है। मकान मालिकों को नोटिस देकर होदों को खाली करने सुखाने के निर्देश दिए हैं। तर्क दिया कि तीन दिन धूप लगने के बाद लारवा खत्म हो जाएगा, इसके बाद दवाई डालकर पानी भरने की हिदायत है। टीम ने नियमित रूप से वाटर टैंकों को चेक करने की योजना बनाई है। आशा वर्करों को घर-घर जाकर मलेरिया के लक्षण व बचाव की जानकारी देनी होगी। जिन मकान मालिकों को नोटिस थमाए गए हैं, उन्हें दुबारा चेक किया जाएगा। इस बार भी टैंकों में लारवा मिला, तो प्रशासनिक कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

- दोबारा निरीक्षण में लारवा मिलने पर कार्रवाई का अल्टीमेटम

नांगल चौधरी। निजी मकानों के वाटर टैंकों में मच्छरों का लारवा चेक करते विभागीय कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

संदेहास्पद 750 मरीजों के ब्लड की हुई जांच, रिपोर्ट निगेटिव

हेल्थ निरीक्षक धर्मबीर यादव ने बताया कि विभागीय टीम ने विभिन्न गांवों में 750 संदेहास्पद मरीजों का ब्लड सैंपल लिया है। लैब में जांच करने के बाद सभी की रिपोर्ट निगेटिव होने की पुष्टि हुई है। उन्होंने बताया कि अक्टूबर महीने तक गांव-गांव जाकर बुखार पीड़ितों के ब्लड सैंपल लेने का शेड्यूल बनाया है। एएनएम व आशा वर्करों को प्रत्येक गांव में मोहल्ले वाइज जलभराव व मरीजों पर नजर रखने की हिदायत है।

सीएचसी में मलेरिया-डेंगू पीड़ितों के इलाज के पुख्ता प्रबंध

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के इंचार्ज डॉ. शक्ति कुमार ने बताया कि मलेरिया व डेंगू की रोकथाम के लिए टीम का गठन किया हुआ है। जोकि प्रत्येक गांव में जाकर घरों में वाटर टैंक, होद का निरीक्षण कर रहे हैं, जहां डेंगू का लारवा मिलेगा, उन्हें नोटिस देकर टैंक को खाली कराया जाएगा। उन्होंने बताया कि सीएचसी में मलेरिया, डेंगू के इलाज का पुख्ता प्रबंध है। मरीजों को दवाइयां व मूलभूत सुविधाएं मुहैया कराई जाएंगी।

खबर संक्षेप

सतनाली में श्रीमद्भागवत कथा आज से

सतनाली मंडी। कस्बा स्थित भैरव मंदिर परिसर में वीरवार से श्रीमद्भागवत कथा सप्ताह का शुभारंभ किया जाएगा। मंदिर कमेटी प्रधान राजेंद्र शर्मा ने बताया कि मंदिर परिसर में दो जुलाई से कथा व्यास दास मोहित कौशिक खेड़ी तलवाना के सानिध्य में श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सुबह नौ बजे भव्य कलश यात्रा निकाली जाएगी।

कनीना नगर पालिका की बैठक 6 को

कनीना। नगर पालिका की बैठक छह जुलाई को नपा के सभागार में होगी। इस बारे में नपा चेयरपर्सन डॉ. रिंपी लोढ़ा व सचिव कपिल कुमार ने बताया कि दोपहर एक बजे आयोजित होने वाली इस बैठक का एजेंडा सभी पार्षदों सहित लोकसभा सांसद धर्मबीर सिंह व अटेली की हलका विधायक एवं प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को भेज दिया गया है।

डोरोली जाट के सरपंच पर हरे पेड़ काटने का आरोप

नारनौल। गांव डेरोली जाट की सरपंच ममता देवी पर हरे पेड़ों की कटाई के आरोप लगाते हुए ग्रामीण रोहताश प्रजापति ने सीएम विंडो पर शिकायत की है। शिकायतकर्ता रोहताश प्रजापति डेरोली जाट ने बताया कि सरपंच ममता देवी की दर्जनों हरे पेड़ काटने की शिकायत वन विभाग में उसने की थी। जांच में सरपंच पर हरे पेड़ काटने का उसका आरोप सही पाया।

बजट के अभाव में आधा अधूरा पड़ा कार्य

रेजांगला युद्ध शहीदी स्मारक का निर्माण पांच माह से ठप

स्मारक केवल एक निर्माण परियोजना नहीं, बल्कि देशभक्ति, वीरता और बलिदान का प्रतीक

15 लाख रुपये की लागत से निर्माण कार्य शुरू किया गया था। निर्माण कार्य की शुरुआत के बाद प्रारंभिक चरण में तेजी दिखाई दी और लगभग 50 प्रतिशत कार्य पूरा भी कर लिया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क में प्रस्तावित रेजांगला युद्ध शहीदी स्मारक का निर्माण कार्य पिछले करीब पांच माह से पूरी तरह ठप पड़ा हुआ है। बजट के अभाव में निर्माण एजेंसी ने काम रोक दिया है, जिससे स्मारक का निर्माण अधूरा रह गया है। देश की रक्षा के लिए सर्वोच्च बलिदान देने वाले रेजांगला युद्ध के वीर शहीदों की स्मृति में बनाए जा रहे इस स्मारक के अधर में लटकने से क्षेत्र के लोगों और पूर्व सैनिकों में निराशा है। उनका कहना है कि यह स्मारक केवल एक निर्माण परियोजना नहीं, बल्कि देशभक्ति, वीरता और बलिदान का प्रतीक है, इसलिए सरकार को इसके निर्माण के लिए शीघ्र बजट जारी करना चाहिए।

इस स्मारक का निर्माण डी प्लान के तहत कराया जा रहा है। करीब 15 लाख रुपये की लागत से निर्माण कार्य शुरू किया गया था। निर्माण कार्य की शुरुआत के बाद प्रारंभिक चरण में तेजी दिखाई दी और लगभग 50 प्रतिशत कार्य पूरा भी कर लिया गया। इसके बाद बजट समाप्त होने के कारण निर्माण कार्य रोक दिया गया। पिछले लगभग पांच माह से निर्माण स्थल पर कोई गतिविधि नहीं हो रही है। अधूरा ढांचा और निर्माण सामग्री वहीं पड़ी हुई है, जिससे परियोजना की धीमी प्रगति साफ दिखाई देती है।

महेंद्रगढ़। अधूरा पड़ा शहीदी स्मारक। फोटो : हरिभूमि

शहीदी स्मारक का निर्माण का विशेष महत्व

रेजांगला युद्ध भारतीय सैन्य इतिहास के सबसे गौरवशाली अध्यायों में गिना जाता है। वर्ष 1962 के भारत-चीन युद्ध के दौरान रेजांगला की लड़ाई में भारतीय सैनिकों ने विषम परिस्थितियों में अद्भुत साहस और पराक्रम का परिचय दिया था। इस युद्ध में अनेक सैनिक वीरगति को प्राप्त हुए, जिनकी वीरता आज भी पूरे देश के लिए प्रेरणा का स्रोत है। महेंद्रगढ़ और आसपास का क्षेत्र सैनिक परंपरा के लिए जाना जाता है। यहां से बड़ी संख्या में युवा सेना में भर्ती होकर देश सेवा करते हैं। ऐसे में रेजांगला युद्ध शहीदी स्मारक का निर्माण क्षेत्र के लोगों के लिए विशेष महत्व रखता है।

बजट होते ही निर्माण शुरू होगा

नगर पालिका के प्रधान रमेश सैनी का कहना है कि शेष कार्य के लिए आवश्यक बजट उपलब्ध होते ही निर्माण कार्य दोबारे शुरू करवा दिया जाएगा। नगर पालिका ने डिमांड भेज रखी है।

स्थानीय नागरिकों में निराशा

पूर्व सैनिक संगठन की ओर से इस स्मारक की आधारशिला 15 नवंबर 2025 को रखी गई थी। उस कार्यक्रम में विधायक कंवर सिंह यादव मुख्य अतिथि थे। उस समय उम्मीद जताई गई थी कि निर्धारित समय में निर्माण कार्य पूरा कर इसे आमजन के लिए समर्पित कर दिया जाएगा, लेकिन आधारशिला रखे जाने के कई महीने बाद भी स्मारक आधा अधूरा खड़ा है। निर्माण रुकने से स्थानीय नागरिकों में निराशा है। लोगों का कहना है कि यदि समय पर बजट उपलब्ध कराया जाता तो अब तक स्मारक बनकर तैयार हो चुका होता। लोगों का कहना है कि यह स्मारक आने वाली पीढ़ियों को देशभक्ति और बलिदान की प्रेरणा देगा। स्कूलों और कॉलेजों के विद्यार्थी यहां आकर रेजांगला युद्ध के इतिहास और वीर सैनिकों के साहस के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। इसके अलावा शहर में आने वाले पर्यटकों और आगंतुकों के लिए भी यह एक महत्वपूर्ण आकर्षण बन सकता है। इसलिए इस परियोजना को प्राथमिकता के आधार पर पूरा किया जाना चाहिए। पूर्व सैनिकों का कहना है कि रेजांगला युद्ध के शहीदों का सम्मान केवल शब्दों से नहीं, बल्कि उनके सम्मान में बनाए जा रहे स्मारकों को समय पर पूरा करके भी किया जाना चाहिए। उनका कहना है कि सैनिकों ने देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया था और उनके सम्मान में बनने वाले स्मारक का निर्माण वर्षों तक अधूरा रहना उचित नहीं है। सरकार को तत्काल आवश्यक बजट जारी कर निर्माण कार्य दोबारा शुरू करवाना चाहिए।

लंबित बजट जल्द जारी करने की मांग

नगरवासियों ने भी प्रशासन और संबंधित विभाग से मांग की है कि लंबित बजट जल्द जारी कराया जाए, ताकि निर्माण कार्य फिर से शुरू हो सके। लोगों का कहना है कि बरसात के मौसम में लंबे समय तक अधूरा निर्माण रहने से पहले से बने ढांचे को भी नुकसान पहुंच सकता है, जिससे भविष्य में लागत बढ़ने की संभावना रहेगी। इसलिए समय रहते कार्य दोबारा शुरू कराकर इसे जल्द पूरा किया जाना आवश्यक है। सूत्रों के अनुसार संबंधित विभाग की ओर से अतिरिक्त बजट की मांग उच्च स्तर पर भेजी जा चुकी है। बजट स्वीकृत होने के बाद निर्माण कार्य दोबारा शुरू किया जाएगा। हालांकि अभी तक बजट जारी होने की कोई निश्चित समय-सीमा तय नहीं हो सकी है। ऐसे में शहरवासियों को स्मारक के पूरा होने के लिए अभी और इंतजार करना पड़ सकता है।

नारनौल। कोटपूतली में झगड़ा करते रोडवेज बस परिचालक व डंपर ड्राइवर।

सड़क पर साइड देने को लेकर भिड़े रोडवेज परिचालक व डंपर ड्राइवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजस्थान के कोटपूतली में सड़क पर साइड देने को लेकर हरियाणा रोडवेज की चरखी दादरी डिपो की बस के परिचालक और एक डंपर चालक के बीच विवाद हो गया। मामूली कहासुनी कुछ ही देर में मारपीट में बदल गई। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। हालांकि वायरल वीडियो की स्वतंत्र रूप से पुष्टि नहीं हो सकी है।

चरखी दादरी डिपो की रोडवेज बस नारनौल होते हुए जयपुर जा रही थी। सुबह करीब 8:50 बजे कोटपूतली क्षेत्र में सड़क पर आगे और पीछे वाहन खड़े होने से यातायात प्रभावित हो गया। इसी दौरान एक बंद पड़े डंपर को निकालने के दौरान बस और डंपर के बीच साइड देने को लेकर विवाद शुरू हो गया।

आरोप है कि बहस के दौरान दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर अभद्र भाषा का प्रयोग किया। कुछ ही मिनटों में विवाद इतना बढ़ गया कि मामला हाथापाई तक पहुंच गया। आरोप है कि बस रुकने के बाद परिचालक और उसके साथ मौजूद कुछ अन्य लोगों ने डंपर चालक के साथ धक्का-मुक्की व मारपीट की।

वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल

सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो में बनियान पहने डंपर चालक को सड़क पर धक्का देकर गिराते हुए देखा जा सकता है। आसपास मौजूद लोगों ने बीच-बचाव करने का प्रयास किया और दोनों पक्षों को अलग कर मामला शांत कराया। घटना के समय रोडवेज बस में बड़ी संख्या में यात्री सवार थे, जिससे कुछ देर के लिए अफरा-तफरी का माहौल बन गया। घटना के बाद सड़क पर कुछ समय तक तनाव की स्थिति रही, लेकिन स्थानीय लोगों और राहगीरों के हस्तक्षेप से स्थिति सामान्य हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि यदि समय रहते लोगों ने हस्तक्षेप नहीं किया होता, तो विवाद और बढ़ सकता था। फिलहाल इस मामले में किसी भी पक्ष की ओर से पुलिस में औपचारिक शिकायत दर्ज नहीं कराई गई है।

नारनौल। मंत्री विपुल गोयल का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अग्रवाल सभा ने किया कैबिनेट मंत्री का स्वागत

नारनौल। अग्रवाल सभा की ओर से सभा भवन नई मंडी में आयोजित अभिनंदन समारोह में कैबिनेट मंत्री विपुल गोयल का भव्य स्वागत किया गया। सभा भवन में पधारने पर अग्रवाल सभा के प्रधान प्रेमचंद गुप्ता, उप प्रधान सूरज अग्रवाल, महामंत्री रवि गर्ग, मंत्री कृष्ण कंछल, कोषाध्यक्ष सीए प्रवीन बंसल ने पुष्पगुच्छ, शॉल व स्मृति चिह्न भेंट कर मंत्री का अभिनंदन किया। इस अवसर पर मंत्री विपुल गोयल के साथ विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ विधायक कंवर सिंह यादव, भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव, नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी, गोपाल शरण गर्ग, नरेश गोयल का अग्रवाल सभा के पदाधिकारियों ने माला, पटका व स्मृति चिह्न से स्वागत किया। इस अवसर पर अग्रवाल सभा के महामंत्री रवि गर्ग, मंत्री कृष्ण कंछल ने मंत्री के समक्ष महाराजा अग्रसेन चौक के सौंदर्यीकरण की मांग रखी, जिस पर मंत्री ने कहा कि आप महाराजा अग्रसेन चौक का नक्शा बनवाएं और चौक का सौंदर्यीकरण किया जाएगा। इस मौके पर उपप्रधान सूरज अग्रवाल, कोषाध्यक्ष सीए प्रवीण बंसल ने सभी का आभार व्यक्त किया।

एचटेट परीक्षा की तैयारियों को लेकर सीएम ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए समीक्षा बैठक की

एडीसी ओवरऑल इंचार्ज होंगे व संबंधित एसडीएम होंगे नोडल अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा की तैयारियों को लेकर राज्य के सभी उपायुक्त, पुलिस अधीक्षक व अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए समीक्षा बैठक की। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने जिले में इस संबंध में किए गए प्रबंधों की जानकारी दी। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के बाद उपायुक्त ने बताया कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से चार व पांच जुलाई को आयोजित की जाने वाली एचटेट परीक्षा को लेकर जिला प्रशासन पूरी तरह से तैयार है। इस परीक्षा के दौरान अभ्यर्थियों को किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं होगी। उन्होंने इसके लिए अलग-अलग अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की गई। उपायुक्त ने बताया कि हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा के सुचारू संचालन के लिए उपमंडल स्तर पर नोडल अधिकारी और प्रत्येक केंद्र पर प्रशासनिक व राजपत्रित अधिकारियों की तैनाती की गई है।

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंस में मौजूद उपायुक्त अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम अनिरुद्ध यादव को नारनौल क्षेत्र व एसडीएम महेंद्रगढ़ योगेश सैनी को महेंद्रगढ़ क्षेत्र के परीक्षा केंद्रों का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पवारिया पूरे जिले के ओवरऑल इंचार्ज होंगे। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए की परीक्षा केंद्रों में समय रहते सीसीटीवी कैमरे लग जाने चाहिए और सभी सीसीटीवी कैमरों की अच्छी तरह जांच कर ले, ताकि उनमें किसी प्रकार की कोई कमी ना रहे। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर छात्रों की बायोमेट्रिक की व्यवस्था अच्छी तरह से की जाए, ताकि छात्रों को किसी प्रकार की परेशानी ना आए। उन्होंने कहा की परीक्षा के दौरान पुलिस विभाग द्वारा सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं। परीक्षा केंद्रों वाले रूटों पर जाम की स्थिति न बने इसका विशेष ध्यान रखा जाए। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक दीपक, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, महेंद्रगढ़ एसडीएम योगेश सैनी, नांगल चौधरी एसडीएम उदय सिंह, जिला परिषद के सीईओ निर्मल नागर आदि अधिकारी मौजूद थे।

परीक्षाओं की जानकारी के लिए डीईओ कार्यालय में कंट्रोल रूम स्थापित

परीक्षार्थियों को किसी भी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए जिला प्रशासन ने पुख्ता इंतजाम किए हैं। जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय में कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है। परीक्षार्थी परीक्षा से संबंधित किसी भी प्रकार की जानकारी लेने के लिए 9416977366, 9416373246 व 972986 3601 नंबर पर फोन कर जानकारी ले सकते हैं। इसके अलावा यदि किसी परीक्षार्थी को सेंटर पहुंचने या अन्य किसी भी तरह की परेशानी होती है, तो वे तुरंत 112 पर कॉल करके मदद ले सकते हैं।

उमस भरी गर्मी में हैवी वर्कआउट करने से डिहाइड्रेशन की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए आपको वर्कआउट करने से पहले लिक्विड डाइट जरूर लेना चाहिए। इससे आपकी बॉडी में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहेगा।

प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स बॉडी रहेगी हाइड्रेटेड

सजेशन
ललिता गोयल

शरीर को फिट रहने के लिए कुछ लोग जिम में हैवी वर्कआउट जरूर करते हैं, लेकिन इस दौरान अगर वे खाली पेट रहते हैं, शरीर के लिए सही नहीं होता है। इसके कारण वे कमजोरी महसूस कर सकते हैं और उनका ब्लड प्रेशर भी लो हो सकता है। हाइड्रेशन लेवल कम होने पर वे बेहोश भी हो सकते हैं। इससे बचने के लिए जिम में वर्कआउट करने से पहले कुछ नेचुरल प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स पीना फायदेमंद होता है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद करते हैं। लेकिन अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या रहती है तो एक्सपर्ट की सलाह पर ही इनका सेवन करें।

नीबू पानी: नीबू पानी में विटामिन-सी मौजूद होता है, जो बॉडी में इलेक्ट्रोलाइट लेवल बढ़ाने में मदद करता है। नीबू पानी में थोड़ा-सा शहद और चुटकी भर नमक

मिला लेने से यह एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक बन जाता है, जो शरीर को डिटॉक्स और हाइड्रेट करता है और वर्कआउट के लिए जरूरी एनर्जी भी देता है।

नारियल पानी: बॉडी में एनर्जी लेवल नेचुरली बढ़ाने के लिए नारियल पानी सबसे अच्छा माना जाता है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की उच्च मात्रा, सोडियम और मैग्नीशियम होता है, साथ ही इसमें मौजूद नेचुरल शुगर शरीर में एनर्जी के लेवल को मेंटेन रखती है। इलेक्ट्रोलाइट्स का यह नेचुरल सोर्स शरीर में हाइड्रेशन और एनर्जी को बनाए रखता है, जिससे वर्कआउट करने में आसानी होती है।

गोंद कतीरा ड्रिंक: इस मौसम में बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए गोंद कतीरा को भी प्री-वर्कआउट ड्रिंक के रूप में लिया जा सकता है। यह पानी ज्यादा सोखता है इसलिए इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेट रहती है, कूलिंग इफेक्ट मिलता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट से बॉडी में एनर्जी मेंटेन रहती है और इसमें मौजूद फाइबर डाइजेशन ठीक रखने में भी मदद करता है। पानी में चिया सीड्स, नीबू और गोंद कतीरा डालकर हेल्दी ड्रिंक बनाया जा सकता है।

सत्तू शरबत: प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए सत्तू का शरबत एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक ऑप्शन है। इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेटेड रहती है और वर्कआउट के बाद कमजोरी महसूस नहीं होती है।

बेल का शरबत: उमस भरी गर्मी के लिए बेल का शरबत एक सुपरड्रिंक है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ डिहाइड्रेशन से बचाता है। बेल के शरबत में मौजूद नेचुरल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और वर्कआउट से पहले इसे पीने से डाइजेशन भी सही रहता है।

ग्रीन टी: ग्रीन टी एक बेहद हेल्दी और लो कैलोरी प्री-वर्कआउट ड्रिंक है। ग्रीन टी, कैफीन और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा

सोर्स होती है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी बढ़ाने और फोकस करने में मदद करती है।

तरबूज का जूस: तरबूज का जूस प्री-वर्कआउट के लिए एक टेस्टी और हेल्दी ऑप्शन है। तरबूज में 90 प्रतिशत से अधिक पानी होता है और इसका जूस पीने से शरीर तुरंत हाइड्रेट हो जाता है और इसमें मौजूद लाइकोपीन, विटामिन ए और सी शरीर को एनर्जी देते हैं। *

(जिम इंस्ट्रक्टर राहुल चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. लोकेश महाजन
वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल, फरीदाबाद

वैसे तो कोई भी दवा बिना डॉक्टर की सलाह के नहीं लेनी चाहिए। लेकिन कफ सिरप को लेकर और सावधानी बरतने की जरूरत होती है। खासतौर पर बच्चों को कफ सिरप का सेवन डॉक्टर के निर्देशानुसार ही कराना चाहिए। कफ सिरप कब हार्मफुल हो सकता है, इसका सेवन करते समय किन बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए, यहां डिटेल में बताया जा रहा है।

डॉक्टर की सलाह के बिना ना करें कफ सिरप का सेवन

हाल ही में भारत सरकार ने ड्रग्स रूल्स 1945 में संशोधन करते हुए ड्रग्स रूल्स 2026 लागू किया है। जिसके तहत देश भर में अब किसी भी मेडिकल स्टोर पर सिरप आधारित दवाओं (विशेषकर कफ सिरप) की ओवर-द-काउंटर ब्रिकी को निषेध किया गया है। यानी डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना कोई भी सिरप दवाई नहीं मिलेगी। केंद्र सरकार ने यह फैसला मूलतया नकली या कहें मिलावटी कफ सिरप पीने से होने वाली मौतों के आधार पर लिया है। लोगों की जान बचाने और दवाओं के सुरक्षित इस्तेमाल के लिए सरकार द्वारा उठाया गया यह कदम सराहनीय है।

दूषित सिरप से बच्चों की मौतें

पिछले कुछ वर्षों में भारत और अन्य देशों में ऐसे कई मामले सामने आए, जिनमें कुछ कफ सिरप में डाइएथिलीन ग्लाइकॉल और इथाइलीन ग्लाइकॉल जैसे जहरीले रसायन पाए गए। इनसे बच्चों में किडनी फेल होने और मृत्यु तक की कुछ घटनाएं सामने आईं। ऐसे में हम सभी अगर जरूरी सावधानियां बरतें तो दवाओं से होने वाले नुकसान से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

गाइडलाइन का क्या है उद्देश्य

लोगों की स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ही सरकार ने सभी सिरपों पर प्रतिबंध नहीं लगाया है, केवल उनकी बिक्री को डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन से जोड़ दिया है ताकि उनका सुरक्षित उपयोग हो सके। सरकार की हाल में दी गई नई गाइडलाइन के पीछे पांच बड़े उद्देश्य बताए जा रहे हैं।

- दूषित सिरप से होने वाली मौतों की रोकथाम।
- बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित हो।
- सेल्फ-मेडिकेशन या मेडिकल स्टोर जाकर स्वयं दवा लेने की आदत कम करना।
- सिरप के दुरुपयोग को रोकना और नशे की समस्या पर नियंत्रण करना।
- दवाओं की गुणवत्ता तथा उसके सही वितरण व्यवस्था पर कड़ी निगरानी रखना।

कफ सिरप तब होता है हार्मफुल

विशेषज्ञ मानते हैं कि शरीर की खांसी एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली भी है। इसलिए बार-बार कफ सिरप पीना, खुराक बढ़ा देना या कई कफ सिरप एक साथ लेना नुकसानदायक हो सकता है। सिरप अलग-अलग तरह के कंसंट्रेशन और डोज के साथ आते हैं। इन्हें लंबे समय तक, गलत तरीके से (जैसे-छोटे-बड़े सबको एक समान), ज्यादा मात्रा में या डॉक्टर की सलाह के बिना लिया जाए, तो कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। यहां तक कि व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। हाल के वर्षों में जिन सिरपों ने सबसे अधिक चिंता पैदा की, उनमें डाइएथिलीन ग्लाइकॉल, एथिलीन ग्लाइकॉल जैसे विषैले घटक पाए गए हैं। जिनसे किडनी-लिवर फेलियर, ब्लड प्रेशर-हार्ट रेट बढ़ना, मस्तिष्क को नुकसान, दौरे पड़ना, मृत्यु तक हो सकती है। कुछ कफ सिरप में कोडीन नामक दवा होती है। यह खांसी को दबाने में मदद करती है, लेकिन अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकती है। अत्यधिक नींद और सुस्ती आ सकती है। सांस

लेने की गति धीमी हो सकती है। व्यक्ति को इसकी लत लग सकती है।

डेक्स्ट्रोमेथॉर्फन नामक रासायनिक घटक भी कई कफ सिरप में पाया जाता है। इसे अधिक मात्रा में लेने पर चक्कर आना, कंफ्यूजन होना, व्यवहार में बदलाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा क्लोरफेनिरामाइन, डाइफेनहाइड्रामाइन एंटीहिस्टामिन जैसी दवाएं एलर्जी और खांसी के उपचार में दी जाती हैं। इनसे अधिक नींद, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कंफ्यूजन जैसी स्थिति पैदा कर सकती हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए कई सिरपों में काफी मात्रा में चीनी मिलाई जाती है। इससे मधुमेह रोगियों को परेशानी हो सकती है। बच्चों में दांतों की समस्याएं बढ़ सकती हैं।

किन्हें है ज्यादा खतरा

डॉक्टर की सलाह के बिना कफ सिरप लेने के दुष्प्रभावों का जोखिम मूलतया कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों पर अधिक होता है जैसे छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, अस्थमा रोगी, किडनी, लिवर या गंभीर बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति। इसलिए ऐसे लोग पूरी सावधानी बरतें।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

कफ सिरप का सेवन करने से पहले कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

- खांसी के कारण का पता लगाएं। किसी भी सिरप को सुरक्षित या सामान्य मानकर बार-बार न लें। खांसी शरीर का एक संकेत है, बीमारी नहीं। इसलिए केवल खांसी दबाने के बजाय उसके कारण का पता लगाकर उपचार कराना अधिक महत्वपूर्ण है।

- यदि आप पहले से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, किडनी, लिवर या हृदय रोग की दवाएं ले रहे हैं, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दें। कुछ सिरप अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई कफ सिरप न लें। खांसी-जुकाम या गले की खराश होने पर हर बार सिरप लेना जरूरी नहीं होता। खांसी कई बार एलर्जी, अस्थमा, टीबी, निमोनिया, एसिडिटी या किसी अन्य बीमारी का लक्षण भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए बार-बार स्वयं दवा लेने से बचें।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी सिरप नहीं लेना चाहिए।
- बुजुर्गों में किडनी और लिवर की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसलिए दवा का प्रभाव अधिक हो सकता है। उन्हें डॉक्टर द्वारा निर्धारित की गई मात्रा में ही किसी भी तरह के सिरप का सेवन करना चाहिए।
- सिरप ही नहीं कोई भी दवा खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट, बैच नंबर और निर्माता कंपनी की जानकारी अवश्य जांचें। एक्सपायर सिरप का उपयोग न करें। बोतल की सील टूटी हुई न हो और पैकिंग सही अवस्था में हो। यदि सिरप का रंग, गंध या स्वाद असामान्य लगे। तो उसका उपयोग न करें।
- निर्धारित मात्रा से अधिक किसी दवा का सेवन कभी न करें। कुछ लोग यह सोचकर अधिक मात्रा में सिरप पी लेते हैं कि जल्दी आराम मिलेगा। ऐसा करना खतरनाक हो सकता है और दुष्प्रभावों का जोखिम बढ़ा सकता है।
- बच्चों को विशेष सावधानी से दवा दें। बच्चों के लिए दवा की मात्रा उम्र और वजन के अनुसार तय होती है। कभी भी बड़े लोगों वाली दवा बच्चों को न दें और न ही अनुमान से खुराक तय करें।
- कोई भी सिरप पिलाने के लिए मापने वाले सही चम्मच या कप का ही उपयोग करें। कई लोग घर के सामान्य चम्मच से सिरप पी लेते हैं। इससे दवा की मात्रा कम या अधिक हो सकती है। हमेशा दवा के साथ मिलने वाले मापने वाले कप, ड्रॉपर या माप वाले चम्मच का ही उपयोग करें।
- किसी दूसरे व्यक्ति के लिए लिखी गई दवा स्वयं न लें और इसी तरह अपनी दवा किसी अन्य को रोगी को न दें। एक जैसी खांसी होने पर भी कारण अलग-अलग हो सकते हैं।
- यदि सिरप लेने के बाद अत्यधिक नींद, चक्कर, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा पर चकत्ते, सूजन या अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

खतरनाक है सेल्फ मेडिकेशन

कई लोग खांसी-जुकाम या बुखार होने पर बिना डॉक्टर से सलाह लिए सीधे मेडिकल स्टोर से सिरप खरीद लेते हैं। कई बार बीमारी का सही कारण जाने बिना दवा लेने से समस्या बढ़ सकती है। वास्तव में सेल्फ मेडिकेशन बहुत खतरनाक हो सकता है, इसलिए इससे बचा जाना जरूरी है। कुछ सिरप में ऐसे घटक होते हैं, जो अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। इसलिए इनके दुरुपयोग और लत की आशंका भी रहती है।

हेल्थ अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

हमारे शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित जीन में हमारे वर्तमान और भावी स्वास्थ्य की पिक्चर कोड के रूप में मौजूद रहती है। आने वाले समय में जीन मैपिंग और एडिटिंग के जरिए अनेक बीमारियों का पूर्वानुमान लगाकर उसको पनपने से भी रोका जा सकेगा।

जीन तय करते हैं कैसा होगा स्वास्थ्य

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने आज उस रहस्यमयी चाबी को खोज लिया है, जो हमारे स्वास्थ्य और आयु के छिपे रहस्यों के राज खोल सकती है। ये चाबी और कुछ नहीं हमारे 'जीन' हैं। हमारी जीन कुंडली में हमारे जीवन का इतिहास, वर्तमान और भविष्य लिखा है। विज्ञान की भाषा में इसे 'जेनेटिक ब्लूप्रिंट' कहा जाता है, जो न केवल हमारी शारीरिक बनावट तय करता है, बल्कि यह भी निर्धारित करता है कि हम कितने साल जिएंगे और किन बीमारियों के प्रति संवेदनशील होंगे।

क्या है जेनेटिक कुंडली: चिकित्सा विज्ञान में जीनोम सीक्वेंसिंग के जरिए व्यक्ति की सेहत की सटीक 'कुंडली' तैयार की जा सकती है। हमारे शरीर में बड़ी संख्या में जीन होते हैं। ये जीन डीएनए के बने होते हैं, जो प्रोटीन बनाने के निर्देश देते हैं। ये प्रोटीन ही तय करते हैं कि हमारी मांसपेशियां कितनी मजबूत होंगी, हमारा मेटाबॉलिज्म कैसा होगा और हमारा इम्यून सिस्टम कितना प्रभावी होगा।

जीन से आयु का निर्धारण: वैज्ञानिकों का मानना है कि मनुष्य की औसत आयु का लगभग 20 से 30 प्रतिशत हिस्सा उसके आनुवंशिक गुणों पर निर्भर करता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग 100 वर्ष से अधिक जीवित रहते हैं, उनमें अक्सर 'फॉक्सो-3' नामक जीन का एक विशेष प्रकार पाया जाता है। इसे 'दीर्घायु जीन' भी कहा जाता है। यह जीन कोशिकाओं की मरम्मत करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। साथ ही हमारे क्रोमोसोम के सिरों पर 'टेलोमेयर्स' नामक सुरक्षा कवच होते हैं। टेलोमेयर्स का सीधा संबंध इस बात से है कि

एआई इमेज

आपका शरीर कितनी तेजी से 'बूढ़ा' हो रहा है। इसकी प्रक्रिया कुछ इस तरह काम करती है, हमारा शरीर लगातार पुरानी कोशिकाओं को हटाकर नई कोशिकाएं बनाता रहता है। जब भी एक कोशिका दो भागों में बंटती है, तो उसके टेलोमेयर्स थोड़े छोटे हो जाते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, टेलोमेयर्स इतने छोटे हो जाते हैं कि कोशिकाएं अब और विभाजित नहीं हो पातीं। यहीं से बुढ़ापा शुरू होता है। अंग कमजोर होने लगते हैं और इम्यून सिस्टम थक जाता है। जिनके टेलोमेयर्स धीरे-धीरे छोटे होते हैं या लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं, वे लोग आमतौर पर ज्यादा समय तक जवान और स्वस्थ रहते हैं।

मिलते हैं बीमारियों के पूर्व संकेत: जेनेटिक मैपिंग का सबसे बड़ा लाभ बीमारियों के जोखिम को पहले से पता लगाना होता है।

क्योर से प्रिवेंशन तक: आने वाले 10-20 वर्षों में, स्वास्थ्य देखभाल का केंद्र अस्पताल नहीं, बल्कि हमारा अपना डेटा होगा। जीन एडिटिंग तकनीक के जरिए भविष्य में दोषपूर्ण जीन को गर्भ में ही ठीक करना संभव हो सकता है। हम एक ऐसे युग की ओर बढ़ रहे हैं, जहां बीमारी होने का इंतजार नहीं किया जाएगा, बल्कि उसे होने से पहले ही रोक दिया जाएगा।

कैंसर की पहचान: 'बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2' जैसे जीन में म्यूटेशन स्तन और डिंबग्रंथि के कैंसर के उच्च जोखिम का संकेत देते हैं।

हृदय रोग और मधुमेह: यदि किसी के जीन में कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन की क्षमता कम है, तो उसे कम उम्र में ही दिल के दौरे का खतरा हो सकता है, भले ही वह बाहर से फिट दिखे।

अल्जाइमर और पार्किंसंस: मस्तिष्क से जुड़ी इन जटिल बीमारियों के संकेतों को भी जेनेटिक टेस्टिंग के जरिए दशकों पहले पहचाना जा सकता है।

पर्सनलाइज्ड मेडिसिन: मौजूदा दौर में चिकित्सा पद्धति 'ट्रायल और एरर' पर आधारित है, यानी एक ही दवा सबको दी जाती है लेकिन फार्माकोजेनोमिक्स ने इसे बदल दिया है। जीन यह तय करते हैं कि आपका शरीर किसी दवा को कैसे प्रोसेस करेगा। कुछ लोगों पर एक विशेष दवा बहुत अच्छा असर करती है, जबकि दूसरों पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता या साइड इफेक्ट हो जाते हैं। जेनेटिक प्रोफाइलिंग से डॉक्टर अब यह जान सकते हैं कि आपके लिए कौन-सी दवा और कितनी डोज सही रहेगी।

एपिजेनेटिक्स: सटीक सुझाव का वैज्ञानिक आधार एपिजेनेटिक्स वह विज्ञान है जो बताता है कि हमारे पर्यावरण और आदतों के कारण जीन कैसे 'ऑन' या 'ऑफ' होते हैं। मान लीजिए आपके जीन में टाइप-2 मधुमेह का जोखिम लिखा है। लेकिन यदि आप सही खान-पान और नियमित व्यायाम अपनाते हैं, तो आप उस 'खराब जीन' को सुप्त रख सकते हैं। अत्यधिक तनाव और खराब पर्यावरण हमारे अच्छे जीन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

कैसे होता है जेनेटिक टेस्ट: जेनेटिक टेस्ट चार चरणों में पूरा होता है। पहले लार या खून का एक छोटा नमूना लिया जाता है। फिर लैब में कोशिकाओं से डीएनए को अलग किया जाता है। इसके बाद मशीनों के जरिए डीएनए के कोड्स को पढ़ा जाता है। अंत में विशेषज्ञ आपके डेटा की तुलना 'नॉर्मल डेटा' से करते हैं और बताते हैं कि आपके जीन में कहां गड़बड़ी या जोखिम है। जेनेटिक रिपोर्ट को कभी भी अंतिम फैसला न मानें। यह केवल 'जोखिम' बताती है। रिपोर्ट आने के बाद हमेशा एक योग्य जेनेटिक काउंसलर या डॉक्टर से सलाह लें। *

तब देर से आएगा बुढ़ापा

टेलोमेयर्स जब देर से यानी धीमी गति से कमजोर-छोटे होते हैं तो बुढ़ापा भी देर से आता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, कुछ आदतें टेलोमेयर्स को तेजी से घिसने (छोटा होने) पर मजबूर करती हैं, जबकि कुछ आदतें उन्हें सुरक्षित रखती हैं। अत्यधिक मानसिक तनाव, सिगरेट और शराब का सेवन, बहुत ज्यादा चीनी और जंक फूड का सेवन, प्रदूषणयुक्त माहौल में रहने और सुस्त जीवनशैली से बचें। अनुशासित जीवनशैली अपनाएं और पौष्टिक भोजन करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

वैसे तो विभिन्न योगासनों को डेली करने से अनेक फायदे मिलते हैं। लेकिन अगर आपके पास अधिक समय नहीं है तो लोंगेविटी और रिकवरी योगा से भी आप निरोगी तन-मन के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं।

निरोगी तन-लंबी उम्र का नया मंत्र लोंगेविटी और रिकवरी योगा

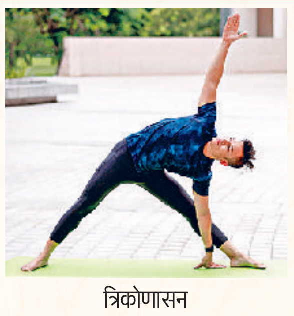
हालांकि आज के दौर में लोगों में अपनी हेल्थ को लेकर सजगता बढ़ी है लेकिन देखने में आता है कि जिम वर्कआउट और अच्छी डाइट लेने के बावजूद लोग बहुत जल्दी थक जाते हैं। नींद अच्छी नहीं आती है और छोटी उम्र में ही कई तरह की बीमारियों के चक्रव्यूह में फंस रहे हैं। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कि लोंगेविटी और रिकवरी योगा के जरिए आप कैसे निरोगी तन-मन के साथ दीर्घायु पा सकते हैं?

क्या है लोंगेविटी योगा: लोंगेविटी का सीधा अर्थ लंबी उम्र से है। लेकिन यह लंबी उम्र केवल सालों की बढ़ती संख्या नहीं है बल्कि ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन ही लोंगेविटी है। इसलिए आजकल लोग स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन बिताने के लिए लोंगेविटी योगा पर फोकस कर रहे हैं। क्योंकि इसे करने से शरीर की हर प्रणाली-मांसपेशियां, हृदय, मस्तिष्क और हार्मोन लंबे समय तक संतुलित रहते हैं। लोंगेविटी योगा में कुछ अलग-अलग आसनों और प्राणायाम को शामिल किया जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है, जोड़ों और हड्डियों को मजबूती मिलती है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है।

शवासन

शामिल यौगिक क्रियाएं: लोंगेविटी योगा में कुछ आसन और प्राणायाम शामिल होते हैं। जैसे-ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करना ही लोंगेविटी योगा कहलाता है। ये तीनों योगासन और अनुलोम-विलोम शरीर को न केवल स्वस्थ बल्कि पूरी तरह से सक्रिय रखते हैं। इस कारण जो भी व्यक्ति

अनुलोम-विलोम


त्रिकोणासन

इन योगासनों को करता है, बढ़ती उम्र की जटिलताओं का आसानी से सामना कर लेता है।

क्या है रिकवरी योगा: रिकवरी योगा कोई अलग से योगासन नहीं होता बल्कि उन सभी योगासनों को रिकवरी योगा कहा जाता है, जिन्हें करने से शरीर और मन ठीक रहता है। शरीर में ऊर्जा होने का एहसास होता है और थकान से मुक्ति मिलती है। रिकवरी योगा विशेषकर उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी है, जो मानसिक तनाव से ज्यादातर समय परेशान रहते हैं, किसी बड़ी बीमारी या शॉक के कारण उबर नहीं पा रहे हैं। रिकवरी योगा ऐसे धीमी गति वाले आसन हैं, जो गहरी सांस लेने और नियमित रूप से ध्यान करने से संबंधित होते हैं। रिकवरी योगा के लिए शशांकासन, विपरीतकर्णी आसन, शवासन और योग निद्रा जैसे अभ्यास शामिल हैं।

मेंटल हेल्थ में कारगर: एंजाइटी, डिप्रेशन आज बिल्कुल आम बीमारियां बन चुकी हैं। रिकवरी योगा खासकर मेडिटेशन और योग निद्रा इन समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर हैं। दरअसल ये योगा थकान और शरीर दर्द को कम करते हैं। लंबे समय तक काम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

इसलिए बढ़ रही पॉपुलैरिटी: हाल के सालों में इनका चलन तेजी से बढ़ने की वजह है तेज रफ्तार जीवनशैली और उसके नतीजे में बढ़ता तनाव। आज की जीवनशैली खासतौर पर डिजिटल दुनिया, लोगों को लगातार व्यस्त रखकर न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी थका देता है। थकान की इस स्थिति को मैनेज करने के लिए और तनाव प्रबंधन के लिए यह कारगर है। पहले जो जीवनशैली संबंधी परेशानियां 45 या 50 की उम्र के बाद से परेशान करती थीं, आज ये परेशानियां कम उम्र में ही हमें दबोच ले रही हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम जैसी बीमारियां 30-40 साल की उम्र वालों में भी खूब फैल रही है। लोंगेविटी और रिकवरी योगा इन्हीं समस्याओं को दूर करने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। *

महेंद्रगढ़। बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

आईआईएसईआर टेस्ट में टैगोर का शानदार प्रदर्शन

महेंद्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने आईआईएसईआर एप्टीट्यूड टेस्ट में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम प्रदेश एवं देशभर में गौरवान्वित किया है। विद्यालय के छात्र अजय चौहान पुत्र नरेश कुमार ने श्रेणी रैंक 1212 तथा मानविक पुत्र सुनील कुमार ने श्रेणी रैंक 1612 प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। इसके अतिरिक्त ऋषु, प्रवीण, कार्तिक एवं जतिन ने भी आईआईएसईआर एप्टीट्यूड टेस्ट सफलतापूर्वक उत्तीर्ण कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। विद्यालय चेयरमैन डॉ. बीएल यादव ने कहा कि विद्यार्थियों की यह सफलता उनकी कड़ी मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों के समर्पण का परिणाम है। निदेशक राहुल यादव ने इसे पूरे विद्यालय परिवार के लिए गर्व का विषय बताया। मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. निशा यादव ने विशेष रूप से बताया कि विद्यालय के छात्र मानविक ने इसी वर्ष विद्यालय में अध्ययन करते हुए राष्ट्रीय रक्षा अकादमी एनडीए, संयुक्त प्रवेश परीक्षा जेईई मेन, संयुक्त प्रवेश परीक्षा में भी उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है।

उन्नत किसान को मुख्यमंत्री और केंद्रीय कृषि मंत्री के हाथों से मिला सम्मान

ढाई एकड़ में जहर-मुक्त खेती कर मिसाल बना बेवल गांव का किसान कर्णसिंह

दलीप सिंह ▶▶ कनीना

लगातार रसायनों के उपयोग से बंजर होती जमीन और खराब होते स्वास्थ्य के बीच, बेवल गांव के किसान कर्णसिंह ने एक नई उम्मीद जगाई है। 'खेत बचाओ अभियान' के तहत प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने और उत्कृष्ट कार्य करने के लिए कर्णसिंह को बावल में आयोजित एक भव्य समारोह में सम्मानित किया गया है। यह सम्मान उन्हें हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व भारत सरकार के केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चैहान के

कनीना। बेवल के किसान कर्णसिंह को सम्मानित करते मुख्यमंत्री व केंद्रीय कृषि मंत्री। फोटो : हरिभूमि

हाथों से मिला है। कर्ण सिंह क्षेत्र के उन तमाम किसानों के लिए एक प्रेरणास्रोत बन गए हैं, जो मानते हैं कि बिना रसायनिक खाद एवं केमिकल के खेती संभव नहीं है। वे पिछले तीन वर्षों से अपने 2.5 एकड़ खेत में पूरी तरह से जहर-मुक्त प्राकृतिक खेती कर रहे हैं। कर्णसिंह ने पारंपरिक खेती से हटकर आधुनिक और टिकाऊ तकनीक का इस्तेमाल करते हुए अपने खेत में 'मिक्स क्रॉपिंग' मिश्रित खेती और 'मल्टी-लेयर फार्मिंग' बहुस्तरीय खेती का बेहतरीन मॉडल अपनाया है। जिसका अवलोकन करने के लिए दूर-दराज से किसान आ रहे हैं। उन्होंने बताया कि ढाई एकड़ खेत में घीया, करेला, तोरई, बैंगन, लोबिया, मक्का और ग्वार फली जैसी नकदी फसलें एक साथ उगाई हुई हैं। इस तकनीक से न केवल पानी की बचत हो रही है, बल्कि मिट्टी की उर्वरक क्षमता भी वापस लौट रही है। बाजार में लोगों को गुणवत्तापरक शुद्ध व पौष्टिक सब्जियां भी मिल रही हैं।

किसान कर्णसिंह की इस उपलब्धि को लेकर सीसीएस एचएयू हिसार से सेवानिवृत्त डॉ. अशोक कुमार, राजेंद्र सिंह, महावीर सिंह, शमशेर सिंह ने प्रशंसा की है। मुख्यमंत्री और केंद्रीय कृषि मंत्री द्वारा दिया गया सम्मान सिर्फ कर्णसिंह का नहीं, बल्कि हर उस किसान का सम्मान है, जो धरती माता को रसायनों के जहर से बचाने का प्रयास कर रहा है।

किसान प्राकृतिक खेती अपनाएं

किसान प्राकृतिक खेती अपनाएं, तो वे न केवल अपनी आमदनी बढ़ा सकते हैं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को एक स्वस्थ भविष्य और उपजाऊ जमीन भी तैयार कर सकते हैं। वर्तमान समय में क्वांटीटी की बजाय क्वालिटी को बनाए रखने की सख्त जरूरत है।

खबर संक्षेप

योग समिति ने किया डोहरकलां में यज्ञ

नारनौल। लोक संस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ की ओर से चलाये जा रहे यज्ञ एवं योग अभियान के तहत महिला यज्ञ एवं योग समिति द्वारा गांव डोहरकलां में 101वां यज्ञ किया गया। इस अवसर पर प्रकृति वंदन के साथ परिवार की खुशहाली की मंगल कामना की गई। समाजसेविका एवं प्रखर वक्ता डॉ. कृष्णा कुमारी आर्या व युगान्ता ने मन्त्रोंच्चारण के साथ वैदिक विधान से यज्ञ संपन्न करवाया। इस अवसर पर यज्ञ संपन्न करते हुए डॉ. कृष्णा आर्या ने ये मिलते नहीं दुबारा रै करो मात पिता की सेवा गीत से बुजुर्गों की सेवा सुश्रुषा की बात कही।

अवकाश के बाद शिक्षण संस्थानों में लौटी रौनक

कनीना। ग्रीष्मावकाश के बाद बुधवार को माहभर बाद सभी शिक्षण संस्थान खोलने से रौनक लौट आई है। सब डिवीजन में करीब 125 सरकारी तथा 85 गैर सरकारी शिक्षण संस्थान संचालित हैं, जिनमें हजारों विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। एक जुलाई से विद्यालय खुलने के बाद माहभर से छाई वीरानी दूर हो गई है। छुट्टियों के बाद पहले दिन बच्चों ने स्कूल जाने में आनाकानी की, लेकिन शिक्षण सामग्री व चॉकलेट लेने के बाद खुश हो गए।

गोसेवा मंडल का सेवा अभियान निरंतर जारी

नारनौल। गोसेवा को समर्पित गोसेवा मंडल की ओर से गोभक्तों के सहयोग से प्रतिदिन किसी न किसी गोशाला में गोमाताओं के लिए तूड़ा, हरा चारा, सब्ज़ी, रोटी व अन्य आवश्यक सामग्री पहुंचाई जाती है। इसी सेवा भावना के अंतर्गत बुधवार को लगभग 50 क्विंटल तूड़ा श्री उपचार गोशाला में भेंट किया गया। यह सेवा किसी एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि उन सभी गोभक्तों की आस्था, विश्वास और सहयोग का परिणाम है, जो तन, मन और धन से इस पुण्य कार्य में अपना योगदान दे रहे हैं। श्री उपचार गोशाला के प्रधान गंगाराम सैनी ने गोसेवा मंडल के सेवा कार्यों की सराहना की। इस मौके पर सचिव रमेश यादव, गोसेवा मंडल के सतपाल यादव, रमेश यादव, राजेश यादव, गजेंद्र नंबरदार, सुरेश यादव, सज्जन सिंह, मुकेश वालिया उपस्थित रहे।

सब इंस्पेक्टर निरीक्षक बने महासिंह

नारनौल। डीएसपी भारत भूषण ने अपने कार्यालय में एसआई महासिंह को निरीक्षक के पद पर पदोन्नति मिलने उपरांत उनके कंधे पर स्टार लगाकर बधाई दी। यह पुलिस कर्मचारी वर्ष 1988 में हरियाणा पुलिस में सिपाही के पद पर भर्ती हुए थे। निरीक्षक महासिंह का अधिकतर कार्यकाल रेवाड़ी का रहा है। वर्तमान में कंट्रोल रूम में डीआरओ के पद पर कार्यरत हैं। अपनी कड़ी मेहनत और कर्तव्यनिष्ठा की बदौलत अब विभागीय पदोन्नति पाकर पुलिस निरीक्षक बन गए हैं। इस अवसर पर पुलिस उप अधीक्षक ने कहा कि पदोन्नति मिलने से अधिकारी की समाज और विभाग के प्रति जिम्मेदारी और अधिक बढ़ जाती है। उन्होंने विश्वास जताया कि नवनियुक्त निरीक्षक महासिंह अपनी नई भूमिका में और अधिक ऊर्जा, तत्परता और निष्ठा के साथ पुलिस की छवि को और अधिक बेहतर बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देंगे।

भारतीय मजदूर संघ के आह्वान पर सैकड़ों कर्मियों का प्रदर्शन

कच्चे कर्मियों ने की सेवा सुरक्षा नियम लागू करने की मांग

- लघु सचिवालय पहुंच सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सेवा सुरक्षा नियम-2024 का लाभ सभी पात्र कर्मचारियों को देने, हाईकोर्ट के आदेशों की पालना करने और विभिन्न विभागों में कार्यरत अनुबंधित कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर बुधवार को भारतीय मजदूर संघ के आह्वान पर जिलेभर से पहुंचे सैकड़ों कर्मचारियों ने लघु सचिवालय में जोरदार प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने पहले सुभाष पार्क में सभा की और बाद में महाबीर चौक से लघु सचिवालय तक रैली निकालकर मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। सभा की अध्यक्षता भारतीय मजदूर संघ के जिला अध्यक्ष आशीष गौरा ने की, जबकि संचालन जिला मंत्री हरकेश ने किया। प्रदर्शन में स्वास्थ्य, बिजली, पंचायत, भवन निर्माण, कंप्यूटर प्रोफेशनल, मिल्क यूनियन, आयुष योग सहायक सहित कई विभागों के कर्मचारी संगठनों ने भाग लिया।

जिला मंत्री हरकेश ने कहा कि मुख्यमंत्री ने 15 जून 2026 तक सेवा सुरक्षा नियम-2024 के तहत पात्र कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र देने की घोषणा की थी, लेकिन निर्धारित समय बीत जाने के बाद भी किसी कर्मचारी को नियुक्ति पत्र जारी नहीं किया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) कर्मचारियों के सेवा नियमों को वित्त विभाग ने रोक दिया था, जिसे पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने निरस्त कर दिया। इतना ही नहीं, हाईकोर्ट ने 10 वर्ष की सेवा पूरी कर चुके एनएचएम कर्मचारियों को नियमित करने का निर्णय भी दिया है, लेकिन सरकार इस आदेश को लागू करने के बजाय उसके खिलाफ एलपीए दायर कर रही है। इससे कर्मचारियों में असंतोष लगातार बढ़ रहा है।

लघु सचिवालय तक निकाली रैली सभा के बाद कर्मचारी महाबीर चौक से नारेबाजी करते हुए लघु सचिवालय पहुंचे। यहां उन्होंने एसडीएम अनिरुद्ध यादव को मुख्यमंत्री के नाम सामूहिक ज्ञापन सौंपा। साथ ही विभिन्न विभागीय यूनियनों की ओर से अलग-अलग मांग पत्र भी सौंपे गए।

नारनौल। लघु सचिवालय में प्रदर्शन करते कच्चे कर्मचारी। एसडीएम अनिरुद्ध यादव को ज्ञापन सौंपते भारतीय मजदूर संघ के जिला पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने प्रदर्शनकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि लोकतंत्र में प्रत्येक नागरिक और कर्मचारी को अपनी समस्याएं सरकार के समक्ष रखने का अधिकार है। उन्होंने आश्वासन दिया कि सभी ज्ञापन और मांग पत्र बिना किसी देरी के सरकार तक पहुंचा दिए जाएंगे।

एचकेआरएन कर्मचारियों को भी नहीं मिला लाभ

जिला अध्यक्ष आशीष गौरा ने कहा कि हरियाणा कौशल रोजगार निगम (एचकेआरएन) के माध्यम से कई विभागों में कर्मचारी पांच-पांच वर्ष से अधिक समय से सेवाएं दे रहे हैं, लेकिन उन्हें भी सेवा सुरक्षा नियम-2024 के दायरे से बाहर रखा गया है। स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत एचकेआरएन कर्मचारियों, विशेषकर सफाई कर्मियों और वार्ड सहायकों को जबरन मेडिकल कॉलेजों में प्रतिनियुक्त किया गया है। कम वेतन पाने वाले इन कर्मचारियों को प्रतिदिन लंबी दूरी तय करनी पड़ती है, जिससे उन पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि संघ का प्रतिनिधिमंडल कई बार मुख्यमंत्री से मिल चुका है। हर बार जल्द आधिकारिक बैठक बुलाने का आश्वासन मिलता है, लेकिन आज तक कोई ठोस पहल नहीं हुई। इससे प्रदेश के हजारों कर्मचारियों में सरकार के प्रति नाराजगी बढ़ रही है।

कई संगठनों ने दिखाई एकजुटता

प्रदर्शन में अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा, स्वास्थ्य कर्मचारी संघ (एनएचएम), अनुबंधित स्वास्थ्य कर्मचारी संघ (एचकेआरएन), भवन निर्माण श्रमिक संघ, हरियाणा कंप्यूटर प्रोफेशनल संगठन, हरियाणा पंचायत कंप्यूटर ऑपरेटर संघ (सीपीएलओ), हरियाणा मिल्क श्रमिक संघ तथा आयुष योग सहायक यूनियन सहित विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी और सदस्य शामिल हुए। सभा को राजबीर शेखावत, कर्मबीर जाखड़, चिंतामणि गुप्ता, उमेश जांगिड़ ने भी संबोधित किया।

नारनौल। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में मीटिंग करते कर्मचारी नेता। फोटो : हरिभूमि

लंबित मांगों को लेकर कर्मचारी करेंगे आंदोलन

- 4 व 18 जुलाई को मंत्रियों के आवास का होगा घेराव
- सरकार पर टालमटोल और दमनकारी नीति अपनाने का आरोप, कर्मचारियों से आंदोलन में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल यूनियन (रजि. नंबर-41), मुख्यालय चरखी दादरी, सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा से संबद्ध जिला महेंद्रगढ़ की कार्यकारिणी की बैठक बुधवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में आयोजित की गई। बैठक में कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर आंदोलन तेज करने का निर्णय लिया गया।

यूनियन ने घोषणा की कि 4 जुलाई को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी तथा 18 जुलाई को लोक निर्माण मंत्री रणवीर गंगवा के आवास का घेराव किया जाएगा। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान कौशल यादव ने की, जबकि संचालन नरेंद्र कुमार ने किया। बैठक में कर्मचारियों की विभिन्न लंबित मांगों पर विस्तार से चर्चा की गई। वक्ताओं ने आरोप लगाया कि सरकार लंबे समय से कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान को लेकर केवल आश्वासन दे रही है, लेकिन मांगों का कोई ठोस समाधान नहीं किया जा रहा। इससे कर्मचारियों में लगातार रोष बढ़ रहा है।

बैठक में निर्णय लिया गया कि सरकार की कथित दमनकारी और टालमटोल की नीतियों के खिलाफ अब आर-पार की लड़ाई लड़ी जाएगी। इसके तहत 4 जुलाई को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के आवास का घेराव किया जाएगा, जबकि 18 जुलाई को पीडब्ल्यूडी मंत्री रणवीर गंगवा के आवास के बाहर भी प्रदर्शन किया जाएगा। यूनियन पदाधिकारियों ने कर्मचारियों से आंदोलन में बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील करते हुए कहा कि अपनी मांगों को मनवाने के लिए एकजुट होकर संघर्ष करना समय की आवश्यकता है। बैठक में पीडब्ल्यूडी ब्रांच प्रधान कपिल यादव, जिला उपप्रधान संजय, सर्व कर्मचारी संघ के प्रचार सचिव अभिषेक, अनिल, नरेश, नीटू, आकाश, विकास सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

बेरोजगारी व अपराध के खिलाफ अभियान चलाएगी जेजेपी : प्रमोद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

जननायक जनता पार्टी ने हलके में संगठन को मजबूत करने और युवाओं को सक्रिय भूमिका में लाने के लिए प्रत्येक गांव में 50-50 युवा कार्यकर्ताओं की टीम गठित करने का निर्णय लिया है।

यह टीमें बेरोजगारी, महंगाई, सामाजिक अपराध और सरकारी विभागों में भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों को लेकर लोगों के बीच जागरूकता अभियान चलाएंगी। उक्त विचार जजपा के हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर व प्रदेश सचिव हजारीलाल लंबोरा ने कालबा गांव में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि पार्टी सुप्रीमो के निर्देशानुसार हलके के प्रत्येक गांव में 50-50 सक्रिय युवा कार्यकर्ताओं की टीम बनाई जाएगी। इन टीमों की जिम्मेदारी गांव-गांव जाकर युवाओं को सरकार की नीतियों के प्रति जागरूक करना तथा जनसमस्याओं को संगठन के माध्यम से उठाना होगी।

जेजेपी युवाओं को केवल राजनीति से जोड़ने का ही नहीं, बल्कि सामाजिक सरोकारों के प्रति भी जिम्मेदार बनाने का काम करेगी। कहा कि पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के कार्यकाल में नांगल चौधरी को उपमंडल का दर्जा मिला, जिससे क्षेत्र के लोगों को प्रशासनिक सुविधाएं नजदीक उपलब्ध हुईं।

नांगल चौधरी। कालबा में सक्रिय युवाओं की टीम गठित करते हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताखर। फोटो : हरिभूमि

'समुत्कर्ष विद्यार्थी प्रोत्साहन उपक्रम' के तहत वार्षिक उत्सव 4 को

- एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला के प्रांगण में होगा कार्यक्रम, तैयारियां जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

युवा एंड सेवा फाउंडेशन की ओर से संचालित 'समुत्कर्ष विद्यार्थी प्रोत्साहन उपक्रम' के तहत जिले के अनुसूचित जाति के 101 मेधावी विद्यार्थियों के लिए चलाए जा रहे छात्रवृत्ति कार्यक्रम 2025-26 का वार्षिक उत्सव एवं समापन समारोह चार जुलाई को एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला के प्रांगण में आयोजित किया जाएगा। जिसकी तैयारियां जारी हैं।

बुधवार को विद्यालय प्रांगण में आयोजित पत्रकार सम्मेलन में आरएसएस के जिला सह-संघचालक रामजीवन मित्तल, डॉ. सुनील कुमार, प्रचार प्रमुख डॉ. विक्रम सिवाच व विद्यालय के चेयरमैन जगदेव यादव ने बताया कि यह उपक्रम भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर की स्मृति में चलाया जा रहा है। मुख्य उद्देश्य जिले की अनुसूचित जाति की 101 मेधावी प्रतिभाओं को आर्थिक सहयोग राशि और अध्ययन सामग्री प्रदान कर उनके शैक्षिक भविष्य को संवारता है। वर्षभर चले इस सफल कार्यक्रम के प्रथम बैच के समापन समारोह में शिक्षा व समाजसेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय व्यक्तित्व शिरकत करेंगे।

कनीना। एसडी विद्यालय ककराला में आयोजित होने वाले समारोह को लेकर जानकारी देते संयोजक। फोटो : हरिभूमि

101 नए विद्यार्थियों का चयन

इस समारोह में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के माननीय सह-सरकार्यवाह डॉ. कृष्ण गोपाल मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहेंगे। समारोह के मुख्य अतिथि मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के चेयरमैन और सुप्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. पुरुषोत्तम लाल होंगे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय जाट पाली के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार करेंगे। समारोह में 101 विद्यार्थियों द्वारा किए गए सामाजिक उत्थान कार्यों की प्रदर्शनी होगी, जिसे दस्तावेजों के साथ प्रदर्शित किया जाएगा। चेयरमैन जगदेव यादव ने कहा कि आगामी वर्ष के लिए 101 नए विद्यार्थियों का चयन कर लिया गया है, जिन्हें न केवल छात्रवृत्ति दी जाएगी, बल्कि अध्ययन सामग्री सहित उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए विशेष कार्यक्रम भी संचालित किए जाएंगे। समारोह में आरएसएस के जिला सह-संघचालक रामजीवन मित्तल सहित डॉ. मोहित कुमारी, डॉ. सुनील कुमार, पूर्णसिंह, रामधारी यादव, ओमप्रकाश यादव, संजय कुमार आदि उपस्थित रहेंगे।

बेजुबान पशुओं के लिए युवाओं की अनूठी पहल

सूखी पड़ी खेली में भरा पानी, सेवा अभियान बना मिसाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

भीषण गर्मी के बीच जहां एक ओर बेजुबान पशु पानी की तलाश में भटकते है, वहीं युवा साथी ग्रुप हरियाणा एवं उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा की नांगल चौधरी टीम लगातार मानवता और जीव सेवा का संदेश दे रही है। टीम ने गांव नयान में वर्षों से सूखी पड़ी खेली को दोबारा जीवंत करते हुए उसकी सफाई करवाई और टैंकर की सहायता से उसमें पानी भरवाया ताकि आसपास के पशुओं को पीने के लिए स्वच्छ पानी उपलब्ध हो सके।

इस सेवा कार्य में हस्ती देवी जनकल्याण समिति का भी सराहनीय सहयोग रहा। अभियान का नेतृत्व योगेश सैनी ने किया। उन्होंने कहा कि भीषण गर्मी के मौसम में बेजुबान पशुओं के लिए पानी की व्यवस्था करना प्रत्येक नागरिक का नैतिक दायित्व है। उन्होंने बताया कि टीम भविष्य में भी विभिन्न गांवों में ऐसी सूखी खेलियों और जल स्रोतों को चिन्हित कर उन्हें पुनः उपयोगी बनाने का कार्य जारी रखेगी। सेवा अभियान के दौरान सबसे पहले युवाओं ने श्रमदान करते हुए खेली की पूरी सफाई की। इसके बाद टैंकर मंगवाकर उसमें पानी डाला गया। जिससे गाय, बैल, नीलगाय तथा अन्य पशुओं को राहत मिल सके। इस अवसर पर हितू गुर्जर, मोहन, नितिन, कुलदीप सैनी, चिराग और गोलू चौहान सहित कई युवा पूरे उत्साह के साथ सेवा कार्य में जुटे रहे।

कुलदीप सैनी ने कहा समाजसेवा का सबसे बड़ा रूप बेजुबान जीवों की सेवा है। यदि हमारी छोटी-सी मेहनत से किसी पशु की प्यास बुझती है, तो इससे बड़ा संतोष कोई नहीं हो सकता। हम सभी युवाओं से अपील करते है कि अपने आसपास ऐसे जल स्रोतों की देखभाल करें और गर्मी के दिनों में पशुओं के लिए पानी की व्यवस्था अवश्य करें।

नारनौल। पशुओं के लिए खेली में पानी डालते युवा। फोटो : हरिभूमि

हर गांव के युवा करें प्रयास

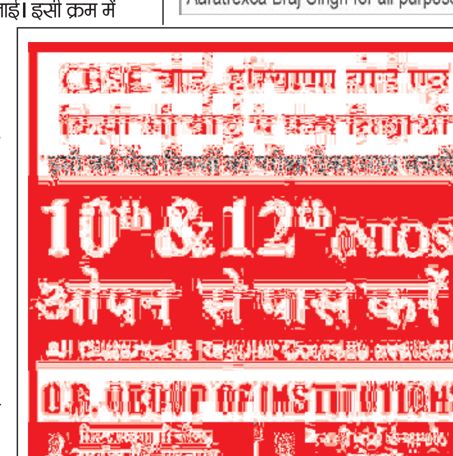
चिराग ने कहा हमारा उद्देश्य केवल एक खेली में पानी भरना, नहीं बल्कि समाज में जीवों के प्रति संवेदनशीलता का संदेश देना है। यदि हर गांव के युवा मिलकर इस तरह का एक एक प्रयास करें, तो गर्मी के मौसम में हजारों बेजुबान पशुओं को राहत मिल सकती है। ग्रामीणों ने युवाओं की इस सराहनीय पहल की प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे सेवा कार्य समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के साथ-साथ नई पीढ़ी को मानवता, पर्यावरण संरक्षण और जीवों के प्रति करुणा का संदेश भी देते है।

आरआरसीएम स्कूल में मनाया डॉक्टर्स डे

कनीना। आरआरसीएम विद्यालय में डॉक्टर्स डे बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया, जिसमें छात्रों ने विभिन्न कविताओं और भाषण के माध्यम से सभी डॉक्टर्स का सम्मान किया। छात्रा वाणी ने डॉक्टर हमारी शान कविता से सभी में उत्साह भर दिया। छात्रा तन्वी ने भाषण के माध्यम से डॉक्टर की भूमिका सभी को बताई। इसी क्रम में विद्यालय की हिन्दी अध्यापिका भावना ने बच्चों को एक जुलाई को ही ये दिन क्यों मनाया जाता है, विस्तार पूर्वक समझाया और कोरोना जैसी महामारी में भी हमारे डॉक्टर्स से खड़े रहे। इसके बारे में भी पूरी जानकारी दी। संस्था चेयरमैन रोशनलाल ने सभी बच्चों को डॉक्टर्स का हमेशा सम्मान करना चाहिए व हमारे देश का गर्व है, यहीं कहते हुए सभी को डॉक्टर्स डे की शुभकामना दी।

NAME CHANGE NOTICE

We, Sandeep Kumar and Maitreyee, parents and natural guardians of our minor daughter, presently known as Aaratreeca Braj Singh, residing at Flat No. B-1202, Microtek Greenburg, Sector 86, Gurugram, Haryana – 122004, have changed her name to Aaratrexca Braj Singh. Henceforth, she shall be known and called by the name Aaratrexca Braj Singh for all purposes.



नपा सफाई कर्मचारियों का झाड़ू प्रदर्शन, मांगें पूरी नहीं होने पर हड़ताल की चेतावनी

आक्रोश
- सरकार से जल्द से जल्द लंबित मांगों को पूरा करने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▸▸ महेंद्रगढ़

अपनी लंबित मांगों को लेकर नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को शहर में झाड़ू प्रदर्शन करते हुए सरकार के खिलाफ रोष जताया। प्रदर्शन नगर पालिका कार्यालय से शुरू हुआ और शंकर मार्केट, बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक तथा आंबेडकर चौक से होकर वापस नगर पालिका कार्यालय पहुंचकर संपन्न हुआ। इस दौरान सफाई कर्मचारियों के साथ फायर विभाग के कर्मचारी भी बड़ी संख्या में मौजूद रहे और उन्होंने भी कर्मचारियों की मांगों का समर्थन किया। प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने हाथों में झाड़ू लेकर नारेबाजी की और सरकार से जल्द से जल्द उनकी लंबित मांगों को पूरा करने की मांग की। कर्मचारियों का कहना था कि सरकार ने करीब दो महीने पहले आश्वासन दिया था कि उनकी मांगों पर 30 जून तक सकारात्मक निर्णय लिया जाएगा। इसी भरोसे पर कर्मचारियों ने अपना आंदोलन स्थगित कर दिया था, लेकिन अब एक जुलाई बीत जाने के बाद भी उनकी किसी भी प्रमुख मांग पर अमल नहीं किया गया है।

महेंद्रगढ़। शहर में प्रदर्शन करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

प्रधान पूर्ण कुमार ने कहा कि वे लंबे समय से अपनी समस्याओं को लेकर सरकार और प्रशासन के समक्ष आवाज उठा रहे हैं। उनकी सबसे प्रमुख मांग कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना है। इसके अलावा वे वेतन संबंधी समस्याओं का समाधान, सेवा सुरक्षा, पदोन्नति, भत्तों सहित अन्य लंबित मांगों को भी जल्द पूरा किए जाने की मांग कर रहे हैं।

कर्मचारियों का आरोप है कि बार-बार आश्वासन दिए जाते हैं, लेकिन उन्हें लागू नहीं किया जाता, जिससे कर्मचारियों में भारी नाराजगी है। रैली नगर पालिका कार्यालय से शुरू होकर शहर के प्रमुख बाजारों और चौकों से निकली। शंकर मार्केट, बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक और आंबेडकर चौक पर प्रदर्शनकारियों ने नारे लगाते हुए सरकार से वादा निभाने की अपील की। कर्मचारियों ने कहा कि वे पिछले कई वर्षों से कठिन परिस्थितियों में शहर की सफाई व्यवस्था को बनाए रखने का कार्य कर रहे हैं। इसके बावजूद उनकी समस्याओं का समाधान नहीं किया जा रहा है। उनका कहना है कि यदि सरकार कर्मचारियों के हितों की अनदेखी करती रही तो इसका असर मनोबल और कार्य व्यवस्था दोनों पर पड़ेगा।

फायर कर्मियों ने भी लिया भाग

फायर विभाग के कर्मचारियों ने भी सफाई कर्मचारियों के आंदोलन का समर्थन करते हुए कहा कि कर्मचारियों की जायज मांगों को सरकार को गंभीरता से लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि कर्मचारी लगातार जनसेवा में जुटे रहते हैं और उन्हें उचित सम्मान तथा सुविधाएं मिलनी चाहिए। प्रदर्शन के समापन पर कर्मचारियों ने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि यदि जल्द ही उनकी मांगों पर ठोस फैसला नहीं लिया गया तो वे दोबारा आंदोलन का रास्ता अपनाने के लिए मजबूर होंगे। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि सरकार ने वार्ता कर मांगों का समाधान नहीं किया तो आगामी दिनों में हड़ताल सहित बड़े आंदोलन की घोषणा की जाएगी, जिसकी पूरी जिम्मेदारी सरकार और प्रशासन की होगी। सफाई कर्मचारियों ने कहा कि वे अभी भी सरकार से सकारात्मक पहल की उम्मीद कर रहे हैं, लेकिन अब केवल आश्वासन नहीं, बल्कि मांगों पर वास्तविक कार्रवाई चाहते हैं। कर्मचारियों ने सरकार से जल्द निर्णय लेकर अपने वादे को पूरा करने और कर्मचारियों के हित में ठोस कदम उठाने की मांग की।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर फायर विभाग के प्रधान रामसिंह गुज्जर, सफाई कर्मचारी प्रधान पूर्ण कुमार, सतीश आर्य, नरेश मान, विकास, विक्रम, उपप्रधान शैलेंद्र, मनसाराम, संदीप सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

जिले में निलंबन के विरोध में अभूतपूर्व जनसमर्थन देखने को मिला

डीडीपीओ प्रमोद कुमार की बहाली की मांग, सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

जिलेभर से पहुंचे पंचायती राज संस्थाओं, सरपंचों, पंचों, पंचायत समिति सदस्यों, नंबरदारों व चौकीदार संगठन से जुड़े प्रतिनिधियों ने पैदल मार्च निकाला

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी (डीडीपीओ) प्रमोद कुमार के निलंबन के विरोध में जिले में अभूतपूर्व जनसमर्थन देखने को मिला। जिलेभर से पहुंचे करीब 2000 से अधिक भाजपा समर्थकों, पंचायती राज संस्थाओं के जनप्रतिनिधियों, सरपंचों, पंचों, पंचायत समिति सदस्यों, नंबरदारों, चौकीदार व सफाई संगठन से जुड़े प्रतिनिधियों ने पंचायत भवन से लघु सचिवालय तक पैदल मार्च निकालकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम सीटीएम डॉ. मंगल सेन को ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शनकारियों ने मुख्यमंत्री से मांग की कि पूरे मामले की निष्पक्ष समीक्षा कर डीडीपीओ प्रमोद कुमार को तत्काल प्रभाव से बहाल किया जाए।

प्रदर्शन पूरी तरह शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक तरीके से किया गया। हाथों में ज्ञापन और मांगों से जुड़े पोस्टर लिए प्रदर्शनकारी पंचायत भवन से लघु सचिवालय पहुंचे, जहां मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि उनका उद्देश्य सरकार का विरोध करना नहीं, बल्कि एक ईमानदार अधिकारी के पक्ष में अपनी बात सरकार तक पहुंचाना है। उन्होंने विश्वास जताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी जनभावनाओं का सम्मान करते हुए इस पूरे मामले पर गंभीरता से विचार करेंगे। प्रदर्शनकारियों ने बताया कि प्रमोद कुमार लंबे समय तक जिले में बीडीपीओ एवं अन्य प्रशासनिक पदों पर कार्य कर चुके हैं। अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने जिले के लगभग सभी विकास खंडों में सेवाएं दी हैं। उनका व्यवहार जनप्रतिनिधियों व आम नागरिकों के प्रति हमेशा सकारात्मक रहा है। लोगों का कहना था कि आज तक उनके खिलाफ भ्रष्टाचार, आर्थिक अनियमितता अथवा किसी प्रकार की रिश्वतखोरी का कोई आरोप सामने नहीं आया। यही कारण है कि उनके निलंबन के बाद पूरे जिले में असंतोष का माहौल बना हुआ है।

नारनौल। मुख्यमंत्री के नाम सीटीएम डॉ. मंगल सेन को ज्ञापन सौंपते जनप्रतिनिधि व ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

पंचायती राज से जुड़े जनप्रतिनिधियों को आहत

प्रदर्शनकारियों का कहना था कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव की एक बैठक में लगभग 10 से 15 मिनट की देरी से पहुंचने के बाद उनके विरुद्ध कार्रवाई की गई और बाद में उन्हें निलंबित कर दिया गया। लोगों का कहना था कि यदि किसी अधिकारी से समय संबंधी त्रुटि हुई भी है, तो उसके लिए विभागीय स्तर पर स्पष्टीकरण या अन्य प्रशासनिक कार्रवाई की जा सकती थी, लेकिन सीधे निलंबन जैसी कठोर कार्रवाई उचित प्रतीत नहीं होती। उनका कहना था कि इस निर्णय ने जिले के लोगों और पंचायती राज से जुड़े जनप्रतिनिधियों को आहत किया है। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि किसी भी ईमानदार अधिकारी के खिलाफ कार्रवाई के लिए ठोस आधार होना चाहिए। केवल कुछ मिनट की देरी को निलंबन का आधार बनाना उचित नहीं माना जा सकता। उन्होंने कहा कि यदि ईमानदारी से कार्य करने वाले अधिकारियों का मनोबल इस प्रकार प्रभावित होगा, तो भविष्य में प्रशासनिक व्यवस्था पर भी इसका असर पड़ सकता है। इसलिए सरकार को इस मामले में संवेदनशीलता और न्यायपूर्ण दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।

कार्रवाई उचित नहीं: जिला प्रधान

इस अवसर पर पंचायती राज जिला प्रधान कर्मपाल यादव ने कहा कि किसी भी ईमानदार अधिकारी के साथ इस प्रकार की कार्रवाई उचित नहीं कही जा सकती। उन्होंने कहा कि इससे समाज और प्रशासन में गलत संदेश जाता है। यदि किसी अधिकारी को निलंबित किया जाता है, तो उसके पीछे स्पष्ट और ठोस आधार होना चाहिए। केवल 10 मिनट की देरी किसी अधिकारी के निलंबन का पर्याप्त कारण नहीं हो सकती। उन्होंने कहा कि इस पूरे घटनाक्रम को लेकर विभिन्न प्रकार की राजनीतिक चर्चाएं भी सामने आ रही हैं, जिससे सरकार की छवि प्रभावित हो सकती है। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से आग्रह किया कि वे स्वयं इस मामले का संज्ञान लेकर निष्पक्ष निर्णय करें और यदि अधिकारी के खिलाफ कोई गंभीर तथ्य नहीं हैं तो उन्हें शीघ्र बहाल किया जाए।

यह हुए मार्च में शामिल

इस मौके पर पंचायत समिति एसोसिएशन जिला महेंद्रगढ़ के प्रधान कर्मपाल यादव, प्रवीन सरपंच (माजरा) एवं हरियाणा सरपंच एसोसिएशन के उपाध्यक्ष, सरपंच एसोसिएशन निजामपुर के अध्यक्ष विक्रम, निजामपुर पंचायत समिति चेयरमैन विनोद, पंचायत समिति चेयरमैन नारनौल पंकज यादव, पंचायत समिति चेयरमैन सिहमा राजकुमार, पंचायत समिति चेयरमैन अटेली राजेंद्र यादव, नांगल चौधरी सरपंच एसोसिएशन के प्रधान धर्मपाल रावत सहित जिले के विभिन्न गांवों के पंच, सरपंच, पंचायत समिति डेलीगेट, चौकीदार, सफाई संगठन के प्रतिनिधि, ग्रामीण व बड़ी संख्या में पंचायती राज विभाग से जुड़े जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

जाहरवीर गोगा जी मंदिर में होगा जागरण व भंडारा

मंडी अटेली। खंड सिंहमा स्थित जाहरवीर गोगा जी मंदिर में 11वें जागरण एवं भंडारे का आयोजन श्रद्धा और उत्साह के साथ किया जा रहा है। इस धार्मिक आयोजन को लेकर क्षेत्र में खासा उत्साह देखा जा रहा है। भगत संदीप यादव ने बताया कि 21 जुलाई की रात्रि नौ बजे बाबा का भव्य जागरण आयोजित होगा। इस जागरण में प्रसिद्ध भजन गायक गोरी शर्मा, अन्नु सोनी महेंद्रगढ़, रवि गोविंद पुरिया और संदीप निराला बाबा के भजनों का गुणगान कर श्रद्धालुओं को भावविभोर करेंगे। 22 जुलाई को हवन यज्ञ के उपरांत दाल-बाटी चूरमे का भंडारा आयोजित होगा।

नागरिक बीएलओ के पास जल्द जमा करें फार्म

नांगल चौधरी। निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम उदय सिंह ने 71-नांगल चौधरी विधानसभा क्षेत्र के तहत आने वाले विभिन्न बूथों का औचक निरीक्षण किया। इस विशेष फील्ड दौरे के दौरान उन्होंने बूथ स्तर के अधिकारियों (बीएलओ) द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रगति की बारीकी से जांच की और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि कोई भी योग्य मतदाता पंजीकरण से वंचित नहीं रहना चाहिए और हर घर का भौतिक सत्यापन पूरी निष्पक्षता से किया जाए। एसडीएम उदय सिंह ने आम जनता और मतदाताओं से विशेष अपील की कि वे अपने गणना प्रपत्र में सभी आवश्यक और सही सूचनाएं भरकर जल्द से जल्द अपने क्षेत्र के बीएलओ को सौंपे।

लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी सुप्रीमो का जन्मदिन मनाया

महेंद्रगढ़। लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी हरियाणा के सुप्रीमो का जन्मदिन बुधवार को आजाद चौक पर केक काटकर एवं लड्डू वितरित कर मनाया गया। समाजसेवी एवं शिक्षाविद् मास्टर गगन सैनी ने कहा कि लोकतंत्र सुरक्षा पार्टी के सुप्रीमो राजकुमार सैनी का जन्मदिन है। उन्होंने उन्हें जन्मदिन की शुभकामना देते हुए कहा कि वे दलितों, शोषितों, गरीबों, पिछड़े वर्गों तथा समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े लोगों की आवाज़ और मसीहा हैं। इस अवसर पर मास्टर गगन सैनी, अतर सिंह, बाबू, एडवोकेट नितिन यादव, एडवोकेट विशाल यादव, पवन सैनी, भजन गायक मास्टर परसन यादव सुरजनवास, ऋषि राज यादव आदि नागरिक उपस्थित रहे।

पुलिस का एक्शन: 3 माह में 24834 काटे चालान

नारनौल। पुलिस अधीक्षक दीपक के कड़े निर्देशों के तहत पिछले तीन माह में पुलिस ने यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त अभियान चलाया है। यातयात नियमों की पालना कराने और यातायात व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने के उद्देश्य से की गई इस कार्रवाई के तहत पुलिस ने तीन महीने में कुल 24,834 चालान किए हैं। पिछले तीन माह के आंकड़ों का विश्लेषण करें तो सबसे ज्यादा लापरवाही दोपहिया वाहन चालकों में देखी गई, बिना हेलमेट गाड़ी चलाने वाले 3,138 लोगों के खिलाफ कार्रवाई की गई। सीट बेल्ट न लगाकर वाहन चलाने पर भी पुलिस ने 108 वाहनों का चालान किया। तेज रफ्तार (ओवर स्पीडिंग) में 976 वाहनों के चालान किए।

महेंद्रगढ़। निरीक्षण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

गणना प्रपत्र जमा नहीं कराने पर कट सकते हैं मतदाताओं के नाम: एसडीएम

महेंद्रगढ़। जिला निर्वाचक अधिकारी एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली के दिशा-निर्देशों तथा निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं उपमंडल अधिकारी नागरिक योगेश सैनी के नेतृत्व में महेंद्रगढ़ विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को सफल बनाने के लिए प्रशासनिक अधिकारियों की टीम द्वारा विभिन्न गांवों का व्यापक निरीक्षण किया गया। इस दौरान नायब तहसीलदार बिजेंद्र शर्मा, राजेश शर्मा झाड़ली, दीपक कुमार शर्मा एवं हरीश रोहिल्ला सहित अन्य अधिकारियों ने पालड़ी पनिहार, पाली, भगड़ाना, खातोद, आकोदा, बसई, मालड़ा, माजरा तथा अन्य गांवों का दौरा कर अभियान की प्रगति की समीक्षा की और मतदाताओं को जागरूक किया। उपमंडल अधिकारी एवं निर्वाचक पंजीयन अधिकारी योगेश सैनी ने कहा कि निर्वाचन आयोग द्वारा चलाया जा रहा विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान लोकतंत्र को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि सभी पात्र नागरिकों का नाम मतदाता सूची में दर्ज होना तथा मतदाता सूची का शत-प्रतिशत सत्यापन होना अत्यंत आवश्यक है।

सीएम ने वीसी के जरिए किया 114 करोड़ की स्वास्थ्य परियोजनाओं का शुभारंभ

- 4.15 करोड़ की लागत से तैयार हुए जिले के 5 अमृत सरोवर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को नारायणगढ़ की नई अनाज मंडी से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए जिला महेंद्रगढ़ के पांच अमृत सरोवरों सहित प्रदेश की 114 करोड़ की सात परियोजनाओं का शुभारंभ किया। इस मौके पर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव भी मौजूद रही। स्वस्थ हरियाणा, समृद्ध हरियाणा अभियान के तहत आयोजित इस कार्यक्रम में स्थानीय स्तर पर पंचायत भवन में विधायक ओमप्रकाश यादव तथा महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने इन परियोजनाओं का शुभारंभ किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का संबोधन एलइडी के जरिए सुना गया।

नारनौल। जिले के अमृत सरोवरों का उद्घाटन करते विधायक ओमप्रकाश यादव व कंवर सिंह यादव। फोटो: हरिभूमि

इस अवसर पर विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार लगातार देश तथा प्रदेश में मजबूत ढांचागत सुविधा उपलब्ध करवाने को प्रतिबद्ध है। महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि ये अमृत सरोवर गांवों के प्रमुख आकर्षण के केंद्र बन रहे हैं। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही हरियाणा सरकार का लक्ष्य है कि सभी गांव के जोहड़ों का कायाकल्प हो, ताकि लोगों को साफ व स्वच्छ वातावरण मिले। सीएम ने जिले की जिन पांच अमृत सरोवरों का वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए उद्घाटन किया।

न्यूज डायरी

शॉपिंग कॉम्प्लेक्स में चला अतिक्रमण हटाओ अभियान, आठ लोगों के चालान

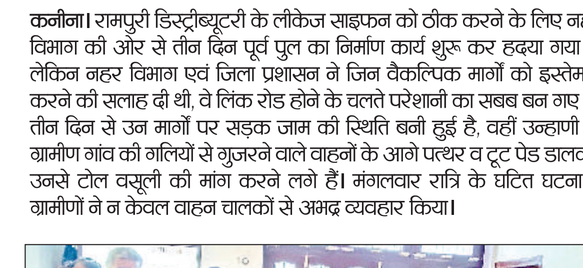
महेंद्रगढ़। शहर में बुधवार को नगर पालिका की टीम ने शॉपिंग कॉम्प्लेक्स और उसके आसपास के मुख्य बाजारों में एक बड़ा 'अतिक्रमण हटाओ अभियान' चलाया। करीब डेढ़ घंटे चले अभयान का नेतृत्व सुपरवाइजर अनिल, दारोगा रिंकू, राजेन्द्र ने किया। कार्रवाई के दौरान कई नपा टीम को कुछ दुकानदारों के रोष का भी सामना करना पड़ा। नपा की टीम को अचानक बाजार में देखकर उन दुकानदारों में हड़कंप मच गया, जिन्होंने सड़क और बरामदों को अपनी जागीर समझकर अवैध रूप से सामान फैला रखा था। कर्मचारियों ने बिना कोई ढिलाई बरते, सीमा से बाहर रखे सामान को तुरंत जब्त करना शुरू कर दिया। इस दौरान रेहड़ी-पटरी वाले अपनी रेहड़ियों को समेटकर इधर-उधर गलियों में भागते नजर आए, तो वहीं शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के बरामदों पर कब्जा जमाए बैठे बड़े लोगों के बीच भी अफरा-तफरी का माहौल बन गया।

एग्जाम के बदले रुपये वसूलने पर निजी संस्थान के खिलाफ एबीवीपी का प्रदर्शन

नारनौल। प्रेक्टिकल एग्जाम के बदले पैसे वसूलने के सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो प्रकरण को लेकर बुधवार को अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) ने आक्रोश प्रदर्शन किया। संगठन के कार्यकर्ताओं ने पहले निजी कॉलेज परिसर के बाहर विरोध दर्ज कराया और बाद में जिला सचिवालय पहुंचकर जिला प्रशासन के माध्यम से हरियाणा के शिक्षा मंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। परिषद ने वायरल वीडियो में लगाए गए आरोपों की उच्च स्तरीय एवं निष्पक्ष जांच कराने तथा दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की। जिला संयोजक कमल रोहिल्ला ने बताया कि पिछले दिनों सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुई थी, जिसमें कॉलेज प्रशासन पर विद्यार्थियों से प्रैक्टिकल और परीक्षा में कथित रूप से नकल करवाने के नाम पर औसतन तीन हजार रुपये की मांग करने जैसे गंभीर आरोप लगाए गए हैं।

स्टेट हाइवे 24 पर पुल निर्माण कार्य शुरू वैकल्पिक मार्ग बने परेशानी का सबब

कनीना। रामपुरी डिस्ट्रीब्यूटरी के लीकेज साइफन को ठीक करने के लिए नहर विभाग की ओर से तीन दिन पूर्व पुल का निर्माण कार्य शुरू कर हदया गया है, लेकिन नहर विभाग एवं जिला प्रशासन ने जिन वैकल्पिक मार्गों को इस्तेमाल करने की सलाह दी थी, वे लिंक रोड होने के चलते परेशानी का सबब बन गए हैं। तीन दिन से उन मार्गों पर सड़क जाम की स्थिति बनी हुई है, वहीं उन्हाणी के ग्रामीण गांव की गलियों से गुजरने वाले वाहनों के आगे पत्थर व टूट पेड डालकर उनसे टोल वसूली की मांग करने लगे हैं। मंगलवार रात्रि के घटित घटना में ग्रामीणों ने न केवल वाहन चालकों से अभद्र व्यवहार किया।



सरपंच विक्रम के बच्चों ने अपना गुल्लक तोड़ किया 51 हजार रुपये का दान

मंडी अटेली। यादव महासभा अटेली में भूखंड के लिए समाज की ओर से उदार हृदय से सहयोग राशि मिल रही है। महासभा के प्रधान विकास यादव व महासचिव सतीश कुमार डीएसपी सहित अनेक महासभा के सदस्य मौजूद रहे। गांव रामपुरा में यादव महासभा अटेली ने सहयोग राशि के लिए गए ग्रामीणों ने करीब आठ लाख की सहर्ष भेंट की। गांव में कुल 8 लाख रुपये की राशि एकत्रित हुई। गांव के पूर्व सरपंच विक्रम के पिता ने एक लाख 51 हजार भेंट की। वहीं सरपंच के बच्चों आरूषि व मीनाक्षु ने अपने गुल्लक की राशि से 51 हजार रुपये का दान दिया।

पुराने ट्रकों व बसों को बदलने पर सरकार देगी 100 प्रतिशत तक टैक्स छूट

नारनौल। हरियाणा सरकार के परिवहन विभाग ने वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने व राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में पुराने व्यावसायिक वाहनों को चरणबद्ध तरीके से हटाने (फेजिंग आउट) के उद्देश्य से एक विशेष प्रोत्साहन योजना लागू की है। जिला परिवहन अधिकारी-कम-सचिव प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण मनोज कुमार ने इस जनहितैषी योजना को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत एनसीआर जिलों में ही नए बीएस-VI या उससे भी कड़े मानकों वाले, अथवा इलेक्ट्रिक और सीएनजी संचालित ट्रक व बस खरीदने और पंजीकृत कराने पर शत-प्रतिशत (100 प्रतिशत) मोटर वाहन कर की छूट दी जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

पार्षद देवेंद्र कुमार बोले, एक महीने से कर रहा हूं मांग, नहीं हो रही सुनवाई

सफाई कर्मचारी देने की मांग को लेकर ईओ के खिलाफ धरने पर बैठे पार्षद

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

नगर परिषद के वार्ड पार्षद देवेंद्र कुमार ने अपने वार्ड में सफाई कर्मचारियों की कमी को लेकर नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी (ईओ) जोगेंद्र सिंह कालीरमना के खिलाफ गांधीवादी तरीके से धरना शुरू कर दिया। पार्षद का आरोप है कि पिछले एक महीने से लगातार मांग करने के बावजूद उनके वार्ड में पर्याप्त सफाई कर्मचारी उपलब्ध नहीं कराए गए, जिससे सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है।

धरने पर बैठे पार्षद देवेंद्र कुमार ने कहा कि उन्होंने पिछले एक माह के दौरान कई बार नगर परिषद प्रशासन और ईओ से वार्ड में सफाई कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने की मांग की, लेकिन उनकी शिकायतों को गंभीरता से नहीं लिया गया। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की कमी के कारण वार्ड में जगह-जगह गंदगी के ढेर लगे हुए हैं, नालियों की नियमित सफाई नहीं हो पा रही है और आम लोगों को बदहाल सफाई व्यवस्था का खामियाजा भुगतना पड़ रहा है।

नारनौल। नगर परिषद में ईओ कार्यालय के बाहर धरने पर बैठा पार्षद।

उन्होंने कहा कि एक जनप्रतिनिधि होने के नाते उनकी जिम्मेदारी अपने वार्ड के लोगों की समस्याओं को प्रशासन तक पहुंचाना और उनका समाधान कराना है। जब बार-बार आग्रह और शिकायतों के बावजूद कोई कार्रवाई नहीं हुई तो उनके सामने गांधीवादी तरीके से शांतिपूर्ण धरना देने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचा।।

आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई

पार्षद ने स्पष्ट कहा कि जब तक उनके वार्ड में पर्याप्त संख्या में सफाई कर्मचारियों की तैनाती नहीं की जाती और सफाई व्यवस्था सुचारु नहीं होती, तब तक उनका धरना जारी रहेगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि नगर परिषद प्रशासन जनहित से जुड़े इस मुद्दे पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेगा। धरने की सूचना मिलते ही नगर परिषद परिसर में लोगों की आवाजाही बढ़ गई। नगर परिषद प्रशासन की ओर से फिलहाल इस मामले में कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है। ऐसे में अब लोगों की नजर इस बात पर टिकी है कि प्रशासन पार्षद की मांगों पर कब तक निर्णय लेता है और वार्ड की सफाई व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए क्या कदम उठाए जाते हैं

फील्ड में सुरक्षा नियमों का पालन करना अनिवार्य

नारनौल। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के सब-अर्बन सबडिविजन कार्यालय में बुधवार को सुरक्षा गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें बिजली निगम के तकनीकी स्टाफ की सुरक्षा को लेकर कड़े निर्देश दिए गए। बैठक में विशेष रूप से ड्यूटी-ऑफ तकनीकी कर्मचारियों सहित सभी पावर हाउस इंचार्ज, जेई और एरिया इंचार्ज ने भाग लिया। बैठक को संबोधित करते हुए उपमंडल अधिकारी आदित्य वर्मा ने बताया कि फील्ड में सुरक्षा नियमों का पालन अनिवार्य है। उन्होंने बताया कि बिजली लाइनों के रखरखाव और फॉल्ट ठीक करते समय सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करना अनिवार्य है। किसी भी स्तर पर बरती गई लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है। कर्मचारियों को निर्देश दिए गए कि वे पहले सुरक्षा, फिर काम के सिद्धांत को अपनाएं।