

हरिभूमि रेवाड़ी मूिमि

तापमान



अधिकतम 32.0 डिग्री
न्यूनतम 20.8 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 17 जुलाई, 2025

12 छात्रों को एनीमिया से बचाव की दी जानकारी



12 खेतों में खड़े बरसाती पानी से फसलें तबाह गांव में महामारी फैलने की आशंका



खबर संक्षेप

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों को अंजाम देने वाले दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने 12 जुलाई को हुए हादसे के आरोपी चालक गुरुग्राम के राठीवास निवासी उमद को काबू कर उसके कब्जे से केंटर गाड़ी बरामद की गई है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

धोखाधड़ी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने वर्ष 2022 में दर्ज धोखाधड़ी के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। दस्तावेजों में हेराफेरी से धोखाधड़ी के आरोप लगाए गए थे। अर्थिक अपराध शाखा को मामले की जांच सौंपी गई थी। 7 सितंबर 2022 को दर्ज किए गए मामले में पुलिस ने जोनियावास निवासी रामफल को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है।

परिवार से मिलने मायके आई विवाहिता लापता

कोसली। क्षेत्र के गांव में अपने मायके में आई तीस वर्षीय विवाहिता तीन बच्चों को छोड़कर घर से लापता हो गई। महिला के पति ने कोसली पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह क्षेत्र के गांव में विवाहित है तथा उसके तीन लड़के हैं। उनकी पत्नी अपने मायके आई हुई थी। 30 जून को उनकी पत्नी बिना बताए घर से कहीं चली गई। शिकायतकर्ता के अनुसार उसकी सास ने उसकी पत्नी के गांव के ही एक युवक विक्रम के साथ जाने का संदेह जताया है।

खेड़ी रामगढ़ से 13 वर्षीय किशोर लापता

कोसली। खेड़ी रामगढ़ गांव से एक किशोर बिना बताए घर से लापता हो गया। लापता किशोर दीपांशु के पिता निरंजन ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि उनका नौवें कक्षा में पढ़ रहा 13 वर्षीय बेटा मंगलवार प्रातः बिना बताए घर से कहीं चला गया है।

जमीनी विवाद के चलते फसल पर चलाया ट्रैक्टर

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ बावल

बैरियावास में जमीनी विवाद के चलते एक किसान की फसल को ट्रैक्टर चलाकर नष्ट कर दिया गया। किसान को गाड़ी की टक्कर मारकर घायल कर दिया। शिकायत मिलने के बाद कसोला पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए जांच शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में विजय सिंह ने बताया कि उसने वर्ष 2004 में बैरियावास में जमीन खरीदी थी। उसके बाद से ही जमीन पर काबिज होकर खेती करता है। इस



रेवाड़ी। खेत में ट्रैक्टर चलाने पर जमा लोग व मौजूद पुलिस, गांव बैरियावास स्थित खेत।



फोटो: हरिभूमि

जमीन का गोल खाता है। जमीन के मालिक भी कई हैं। किसी व्यक्ति ने जमीन मालिक का एक हिस्सा खरीद लिया। इसके बाद उसने उसके खेत में खेड़ी बाजरे की फसल पर ट्रैक्टर

चला दिया। इससे उसकी फसल नष्ट हो गई। जमीन का विवाद कोर्ट में भी विचारार्थ है। उसने आरोप लगाया कि जमीन का एक हिस्सा खरीदने वाले लोगों ने उस पर गाड़ी चढ़ाने

का प्रयास किया। उसके एक पैर टूट गया। शिकायत मिलने के बाद कसोला पुलिस ने मौके पर जाकर जांच शुरू कर दी। पुलिस केस दर्ज करने की कार्यवाही में जुटी थी।

आसमान जल्द साफ होने की उम्मीद अभी नहीं, बादलों के बीच जारी रह सकती है बूंदबांटी

फुहारें गिरने के बाद भी बढ़ी उमस, बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ रेवाड़ी

सावन माह में मौसम बार-बार बदल रहा है। फुहारें गिरने से राहत मिलती है, लेकिन धूप निकलते ही उमस भरी गर्मी पसीना निकालना शुरू कर देती है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। 17 जुलाई को हल्की से मध्यम बरसात होने की संभावना जताई जा रही है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। कई इलाकों में हल्की बूंदबांटी हुई। सुबह के समय

मौसम ठंडा बना रहा। दोपहर तक बादल छंटने के बाद तेज धूप निकली, जिससे उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 32.0 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.2 डिग्री की मामूली गिरावट के साथ 20.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 80 प्रतिशत तक रहा, जबकि 11 किमी प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। शाम के समय आसमान में एक बार फिर से बादल छाए गए,



रेवाड़ी। बरसात के बाद एक खेत में छाई हरियाली।

फोटो: हरिभूमि

जिससे बारिश या बूंदबांटी की संभावना बन गई। अभी उमस भरी

से लोगों को राहत नहीं मिल पा रही है। धूप निकलने के बाद वातावरण

श्रमिकों के वेतन के नाम पर लाखों की ढगी करने का चौथा आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ रेवाड़ी

पुलिस तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा ने वर्ष 2022 में मैनपावर सप्लाई करने वाली कंपनी के साथ श्रमिकों के वेतन के नाम पर 67.85 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने के चौथे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। इस मामले में पुलिस तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार



रेवाड़ी। श्रमिकों के साथ ढगी करने वाला आरोपी मुकेश।

कर चुकी है। गुरुग्राम की एक मैनपावर सप्लाई करने वाली कंपनी के निदेशक अरुण सहरावत ने 7 सितंबर 2022 को दर्ज शिकायत में बताया था कि मैनपावर सप्लाई करने के लिए

सत्यपाल मेहरा, नितिन पांडेय व बलबीर ने उसकी ओर उसके सह डायरेक्टर नीरज दहिया की मीटिंग कापट्टीवास की एक कंपनी के एचआर हेड कमल किशोर के साथ कराई थी। कमल किशोर के साथ 4 जनवरी को मैनपावर सप्लाई का एग्रीमेंट हो गया था। 5 जनवरी को ई-मेल के जरिए 92 लोगों के वेतन के रूप में 1110150 रुपये देने को कहा। उसने यह राशि आईसीआईसीआई बैंक खाते से ट्रांसफर कर दी। कमल किशोर को कंपनी में लगाए गए लोगों की केवाईसी कराने के लिए कहा, तो उसने एक माह के लिए टाल दिया।

खेतों में सावन की हरियाली छाई

बार-बार बारिश और बूंदबांटी से खेत खलियान हरे-हरे नजर आने लगे हैं। कपास और बाजरे की फसलों का तेजी से विकास हो रहा है। किसानों को फसल सिंचाई से छुटकारा मिला हुआ है। खेतों की हरियाली सावन का अहसास कराने लगी है। कृषि विशेषज्ञों के अनुसार यह मौसम कपास और बाजरे की फसलों के लिए उपयोगी साबित हो सकता है। बार-बार बारिश से फसलों पर कीटों का हमला हो सकता है, इसलिए किसानों को सावधानी बरतनी चाहिए। कीटों का प्रकोप शुरू होने पर विशेषज्ञों की सलाह से फसलों पर कीटनाशकों का स्प्रे करना चाहिए।

नमी के चलते चिपचिपाहट भरी गर्मी परेशान करना शुरू कर देती है। मौसम विभाग के अनुसार

लगभग एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। वीरवार को आसमान में बादलों के बीच हल्की या मध्यम बरसात होने की संभावना जताई जा रही है। तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रह सकता है।

रेवाड़ी से दो जिलों में 15 हजार से अधिक अभ्यर्थी देंगे परीक्षा

सीईटी के लिए अभ्यर्थियों को दो दिन रोडवेज में फ्री सुविधा, दैनिक यात्रियों को हो सकती है परेशानी

■ जिले में 70 परीक्षा केंद्रों पर महेन्द्रगढ़ के 18 हजार से अधिक अभ्यर्थी सीईटी में होंगे शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग की ओर से 26 व 27 जुलाई को गुरु-सी की सीईटी यानि कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र तक पहुंचाने के लिए सरकार की ओर से मुफ्त बस सुविधा मुहैया कराई जाएगी। अभ्यर्थियों को सुविधा देने के लिए जिले के रोडवेज डिपो ने पूरी तैयारी कर ली है, लेकिन इन दो दिनों में अन्य यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।



रेवाड़ी। बस स्टैंड परिसर में खड़ी रोडवेज व मौजूद यात्री।

फोटो: हरिभूमि

रोडवेज में यात्रा करने वाले लोगों को दो दिन अन्य विकल्प का सहारा लेना होगा। जिले के अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाने के लिए

बस स्टैंड से दो दिन दो जिलों के लिए दो शिफ्टों में बसों का संचालन किया जाएगा। इसके अलावा जिले में अन्य जिले से परीक्षा देने आने

वाले अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाने के लिए शहर में शटल सेवा भी दी जाएगी। परीक्षा के लिए परिवहन विभाग ने आर्टीए विभाग

के साथ मिलकर रोडवेज, सोसायटी, प्राइवेट तथा स्कूलों की बसों का इंतजाम किया गया है। बस स्टैंड से गुरुग्राम व झज्जर के लिए बसों का संचालन किया जाएगा। इन दो जिलों में रेवाड़ी से 15 हजार से अधिक अभ्यर्थी परीक्षा देने के लिए रवाना होंगे, जबकि जिले के 70 परीक्षा केंद्रों पर दो दिनों की चार शिफ्टों में महेन्द्रगढ़ जिले के 18 हजार से अधिक अभ्यर्थी सीईटी एजाम देंगे। परीक्षा के लिए रोडवेज डिपो की ओर से करीब 400 बसों का इंतजाम किया गया है। वहीं जिले में आने वाले अभ्यर्थियों के लिए शटल सेवा की सुविधा की गई है। परीक्षा देने वाले महिला अभ्यर्थी के साथ परिवार का एक

जिले से जाने वाली बसों का शेड्यूल

जिले के अभ्यर्थियों के लिए बस स्टैंड से 26 व 27 जुलाई को दो दिन सुबह व शाम की शिफ्टों के लिए गुरुग्राम व झज्जर के लिए बसों का संचालन किया जाएगा। गुरुग्राम के लिए जिले से 12500 व झज्जर में करीब 3000 अभ्यर्थी परीक्षा देने जाएंगे। बस स्टैंड से दो दिनों दिन सुबह की शिफ्ट के लिए सुबह 4 बजे व शाम की शिफ्ट के लिए सुबह 8:30 बजे बसें रवाना होंगी। परीक्षा का समय सुबह की शिफ्ट में 10 बजे से 11:45 तक तथा शाम की शिफ्ट में 3:15 बजे से शाम 5 बजे तक रहेगा।

परीक्षा के लिए सभी तैयारियां कर ली गईं



सीईटी को लेकर दो दिन रोडवेज की ओर से अभ्यर्थियों को बसों की फ्री सुविधा दी जाएगी। परीक्षा के लिए सभी तैयारियां कर ली गई हैं। अभ्यर्थियों को समय पर बस स्टैंड पहुंचना होगा ताकि उनकी सेंटर पहुंचने में विलंब न हो। अन्य जिले से आने वाले अभ्यर्थियों को सेंटर तक पहुंचाने के लिए बस स्टैंड से शटल सेवा छोड़ने व लाने का कार्य करेगी।

—प्रदीप अहलवाल, जीएम रोडवेज।

सदस्य भी रोडवेज में फ्री यात्रा कर सकता है। फ्री बस सुविधा लेने के लिए अभ्यर्थी को पोर्टल पर

रजिस्ट्रेशन करना होगा या फिर बस स्टैंड आकर भी सुविधा ली जा सकती है।

निमोट में चोरों का तांडव, 30 लाख के जेवर व नकदी पर हाथ साफ किया

■ बंद मकान की कुंडी उखाड़कर चोरी की वारदात का अंजाम

■ चार कमरों से घर के सारे जेवर लते गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ रेवाड़ी

मंगलवार की रात चोरों ने निमोट गांव में एक बंद मकान की कुंडी उखाड़कर लाखों रुपये के जेवर व नकदी पर हाथ साफ कर दिया। पुलिस ने घटनास्थल का मौका मुआयना करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी। सीआईए की टीम भी सूचना मिलने के बाद जांच के लिए मौके पर पहुंच गई। रात के समय निमोट निवासी ललित अपने प्लॉट में बने मकान में बच्चों के साथ सोने के लिए चला गया था। उसके माता-पिता मकान के सामने ही बैक में सो रहे थे। रात को मकान की कुंडी उखाड़कर चोर अंदर घुस गए। चोरों ने मकान में दो नीचे व दो ऊपर के कमरों में सारा सामान खंगाल दिया। चोरों ने कमरों में रखी अलमारियों के दरवाजे उखाड़ दिए।



रेवाड़ी। चोरी के बाद मकान में बिखरा सामान, चोरी के बाद मकान में बिखरा सामान।

फोटो: हरिभूमि

यह जेवर लते गए चोरी

पुलिस शिकायत में ललित ने बताया कि चोर सोने का हार, सोने का ओम, पांच तोला सोने के डिस्क्रेट, सोने की 6 अंगुठियां, सोने की वेन, दो जोड़ी सोने की कानों की झुमकियां व चांदी के जेवर सहित काफी जेवर लते चोरी कर ले गए। एक अन्य कमरे में रखी संदूक से चोरों ने सोने की वेन, पांच चांदी के पुराने सिक्के, 100 रुपये व 20 रुपये के नए नोटों की गण्डियां, पर्स में रखे लगभग 8 हजार रुपये व काफी अन्य सामान चोरी कर लिया। चोरी किए गए नकदी व जेवर का लालमग्न 30 लाख रुपये के बताए जा रहे हैं।



हजार रुपये व काफी अन्य सामान चोरी कर लिया। चोरी किए गए नकदी व जेवर का लालमग्न 30 लाख रुपये के बताए जा रहे हैं।

के कारण सीआईए की टीम को भी जांच के लिए मौके पर बुलाया गया। सीआईए ने आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की मदद से

चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। ललित की शिकायत पर पुलिस ने चोरी का केस दर्ज कर लिया।



रेवाड़ी। गर्ल्स स्कूल में कक्षा का निरीक्षण करते संयुक्त निदेशक डा. मयंक वर्मा

फोटो: हरिभूमि

संयुक्त निदेशक ने बावल कन्या स्कूल का किया निरीक्षण

बावल। माध्यमिक शिक्षा हरियाणा के संयुक्त निदेशक डा. मयंक वर्मा ने बावल स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का निरीक्षण कर विभाग की ओर से चलाई जा रही विभिन्न परियोजनाओं की समीक्षा कर शिक्षा अधिकारियों, प्राचार्य एवं स्टाफ को दिशा निर्देश दिए। विद्यालय के प्राचार्य लक्ष्मीनारायण गौड़ ने संयुक्त निदेशक का स्वागत किया। संयुक्त निदेशक डा. वर्मा ने छठी से 12वीं कक्षा तक के सभी विद्यार्थियों से बारी-बारी चर्चा की तथा प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया। इन निरीक्षण के दौरान उन्होंने विद्यालय की सभी प्रयोगशालाओं, पुस्तकालय, डिजिटल बोर्ड, मिड-डेमिल व बालिका मंच से जुड़े प्रारूप एवं प्रक्रिया का निरीक्षण किया तथा सभी विद्यार्थियों से वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने तथा शिक्षकों से आरतीय संस्कृति एवं मूल्यों पर केंद्रित, नवाचार आधारित गुणात्मक शिक्षा देने का आह्वान किया। उन्होंने विद्यालय की छात्रा संस्था के अनुशासन एवं प्रबंधन को सराहते हुए विभाग की छात्रोन्मुखी परियोजनाओं को धरालत उठाने के निर्देश दिए। इस दौरान जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र सामरिया, उपजिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा, खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला व एपीसी सुंदर सिंह उपस्थित थे।

विद्यालय के प्राचार्य लक्ष्मीनारायण गौड़ ने संयुक्त निदेशक का स्वागत किया

लक्ष्मीनारायण गौड़ ने संयुक्त निदेशक का स्वागत किया। संयुक्त निदेशक डा. वर्मा ने छठी से 12वीं कक्षा तक के सभी विद्यार्थियों से बारी-बारी चर्चा की तथा प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया। इन निरीक्षण के दौरान उन्होंने विद्यालय की सभी प्रयोगशालाओं, पुस्तकालय, डिजिटल बोर्ड, मिड-डेमिल व बालिका मंच से जुड़े प्रारूप एवं प्रक्रिया का निरीक्षण किया तथा सभी विद्यार्थियों से वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने तथा शिक्षकों से आरतीय संस्कृति एवं मूल्यों पर केंद्रित, नवाचार आधारित गुणात्मक शिक्षा देने का आह्वान किया। उन्होंने विद्यालय की छात्रा संस्था के अनुशासन एवं प्रबंधन को सराहते हुए विभाग की छात्रोन्मुखी परियोजनाओं को धरालत उठाने के निर्देश दिए। इस दौरान जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र सामरिया, उपजिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र शर्मा, खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला व एपीसी सुंदर सिंह उपस्थित थे।

असमान जल्द साफ होने की उम्मीद अभी नहीं, बादलों के बीच जारी रह सकती है बूंदबांटी

फुहारें गिरने के बाद भी बढ़ी उमस, बारिश की संभावना

अवैध देशी पिस्टल के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶▶ रेवाड़ी

सीआईए कोसली ने अवैध हथियार रखने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला झज्जर के गांव पाटोदा निवासी अजय के रूप में हुई है। गत 15 जुलाई को सीआईए कोसली को सूचना मिली थी कि अजय निवासी गांव पाटोदा जिला झज्जर के पास अवैध हथियार है तथा आरोपी खेड़ा आलमपुर से पाल्हावास रोड के साइड में किसी के इंतजार में पैश करके नंबर की स्कॉर्पियो गाड़ी में बैठा हुआ है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को



काबू कर लिया। पुलिस ने आरोपी की गाड़ी की तलाशी लेने पर 1 अवैध देशी पिस्टल बरामद की। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना रोहड़ा में शख् अधिनियम तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया है

सीआईए कोसली ने अवैध हथियार रखने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला झज्जर के गांव पाटोदा निवासी अजय के रूप में हुई है। गत 15 जुलाई को सीआईए कोसली को सूचना मिली थी कि अजय निवासी गांव पाटोदा जिला झज्जर के पास अवैध हथियार है तथा आरोपी खेड़ा आलमपुर से पाल्हावास रोड के साइड में किसी के इंतजार में पैश करके नंबर की स्कॉर्पियो गाड़ी में बैठा हुआ है। सूचना पर पुलिस ने आरोपी को



डॉक्टरों एडवाइस

डॉ. महेश वाघवाणी

डाक्टरेट, एच.ओ.डी-सीटीवीएस
पोर्टलिस मानेसर, गुरुग्राम

हाल ही में 'कांटा लगा गल' के नाम से पॉपुलर 42 वर्षीय मॉडल-एक्ट्रेस शोफाली जरीवाला की अचानक कार्डिएक अरेस्ट आने से हुए निधन ने सबको चौंका दिया। हालांकि फिटनेस-फ्रीक शोफाली 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 वाइटनिंग, यूथफुल ग्लो और लिबर डिटॉक्सिफिकेशन के लिए ग्लूटाथियोन, विटामिन-सी जैसी मेडिसिन और आईवी इंजेक्शन ले रही थीं। हार्मफुल केमिकल्स के रिप्लेसमेंट को उनकी डेथ की बड़ी वजह माना जा रहा है। दरअसल, केमिकल से वेसोवेलगल 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 योग और अट्रैक्टिव दिखने के लिए कई तरह के व्यूटी 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 मेटाबोलिक 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 होना 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 आप-पास के लोगों को सूचित जरूर करना चाहिए ताकि जल्द से जल्द पेशेंट को मेडिकल मदद मिल सके और कॉम्प्लिकेशन 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-फ्रोसेसड फूड का सेवन अधिक करना। मेटाबोलिक सिंड्रोम होना। यानी ब्लड में कोलेस्ट्रॉल या शुगर लेवल बढ़ना, जिनकी वजह से आर्टीज का ब्लॉक होता। हार्मोनल बदलाव, ओबेसिटी खासकर सेंट्रल ओबेसिटी, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, एंजाइटी, मिग्री जैसी बीमारियों से ग्रस्त होना। सीवियर डिसफंक्शनल हार्ट होना



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 कॉन्सा रहें, मनमाने ढंग से कोई ट्रीटमेंट न लें और बैलेस डाइट लें तो इससे बचे रह सकते हैं। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत युगफुल सजेरांस।

रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट



यानी कई कारणों से हार्ट के सेल्स डैमेज होने से कार्यक्षमता 35 प्रतिशत से कम हो जाना। कोरोनरी आर्टी 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। हाई इलेक्ट्रिकल स्टीमुलस में गड़बड़ी के कारण हार्टबीट बहुत धीमी या तेज होना। पल्मोनरी थ्रम्बोएंबोलिज्म होना, जिसमें डीप वेन थ्रम्बोसिस 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। माइक्रोवेस्कूलर डिजीज होना यानी महिलाओं में हार्ट की नसें प्राकृतिक रूप से छोटी होने की वजह से ज्यादा ब्लॉक होना।

एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी की वजह से रिप्रोडक्टिव उम्र से आगे बढ़ना या मेनोपॉज की उम्र में पहुंची महिलाएं। स्ट्रेस बढ़ना। बाँडी बिल्डिंग के लिए एज में बिना ट्रेनर की गाइडेंस के जरूरत से ज्यादा या हाई इंटेन्सिटी 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 आर्टीज में जमा होने लगता है, जिससे आर्टीज सख्त हो जाती है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ता रहता है। अपनी डाइट में विटामिन-सी, ए, ई रिच फूड्स शामिल करें, जिससे रिस्क ग्लोइंग बनती है। हाइड्रेटेड रहें ताकि रिस्क नैचुरली ग्लो करे।

स्ट्रेस अवॉयड करें: स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए रोजाना मेडिटेशन, हास्य योग, 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। भी टाइम या पर्सनल कामों के लिए कुछ समय जरूर निकालें। अपने पर्सदीदा काम करें, हॉबीज को अंजाम दें।

सही वेट मेंटन करें: बाँडी 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 जबर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें।

30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजिकल फिटनेस जरूर मेंटन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय रेगुलर 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 बाँडी 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 एरिथ्रिया 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 एंजाइटी 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 बाँडी को शांक 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 है।

रेगुलर 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 एंजाइम ग्लैइस एक्टिव होते हैं और मेटाबोलिज्म दुरुस्त रहता है। इससे शरीर के सेल्स रिपेयर होने, इंप्लेमेंशन 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 आर्टीज 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 ऑक्सीजनरिच 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 इन्जम गड़बड़ी आने पर हार्ट पंप करना अचानक बंद कर देता है। हार्ट की धड़कन धीमी या तेज हो जाती है, जिससे पूरे शरीर तक जाने वाला ऑक्सीजनरिच ब्लड फ्लो रुक जाता है। सांस थम जाती है और इंसान अचानक बेहोश होकर गिर जाता है। अगर कुछ मिनिटों के अंदर सीपीआर और एडवेंटी ट्रीटमेंट न मिले, तो तकरीबन 90 प्रतिशत मरीजों की मौत हो जाती है।

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। आगकल 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 की 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।

ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

हार्ट अटैक के दौरान शरीर में तनाव

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। इसकी 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।



और रक्तचाप में बदलाव की वजह से व्यक्ति को ठंडा पसीना आने की समस्या हो सकती है। यह लक्षण

फिटनेस फंडा

गौरव चोपड़ा

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 अक्सर 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 कतने-फितते रहें, अपने शरीर को मूवमेंट देते रहें। जब आप खा रहे हों, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी बाँडी मशीन का सही इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं अक्सर एक उदाहरण देता हूँ कि जैसे अगर आप कार में बार-बार पेट्रोल भरते रहें लेकिन उसे चलाएं नहीं, तो उसका क्या फायदा? कार अच्छा माइलज तभी देगी, जब आप उसे चलाएंगे, वो भी सही स्प्रीड पर। वैसे ही हमारा शरीर भी तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम उसे सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन

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।

सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

पूरी तरह उस भूमिका पर निर्भर करता है, जिसे मैं किसी शो में निभा रहा होता हूँ। जैसे कि फिलहाल मैं प्रोफेसर राजवीर शास्त्री की भूमिका निभा रहा हूँ, तो उसके लिए बहुत ज्यादा मुस्कुराए 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 हूँ और एक-दो बार जिम भी चला जाता हूँ।

डाइट प्लान: मेरे पास कोई निश्चित डाइट प्लान नहीं है। सच कहूँ तो मेरा कोई डाइट प्लान है ही नहीं। मैं एक पुरानी आदत पर चलता हूँ, जिसे मैं सालों से अपनाता आ रहा हूँ यानी मैं सब कुछ खाता हूँ, लेकिन संतुलन

के साथ। मैं न्यूट्रिशन के मामले में और न ही स्वाद के मामले में किसी भी चीज की अति करता हूँ। अगर कभी मीठा या डेजर्ट खाने का मन हो, तो खा लेता हूँ, 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 रखूँ या किसी फूड का एडिक्ट हो जाऊँ।

रीडर्स को सैसजे: मैं रीडर्स से यह कहना चाहूँगा कि मैं फिटनेस के लिए जबरदस्ती समय निकालने की कोशिश नहीं करता। बल्कि मैं फिटनेस को अपनी रोजमर्रा की

जिंदगी का हिस्सा बना लेता हूँ। कभी-कभी मैं शूट पर निकलने से पहले 50 पुश-अप्स कर लेता हूँ, या फिर जब भी किसी नए सीन के लिए ड्रेस बदलता हूँ, उस दौरान कर लेता हूँ। ऐसे दिनों में जब मैं जिम नहीं जा पाता, तो हर बार ड्रेस बदलते समय 50 पुश-अप्स कर लेता हूँ। 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 हूँ, सक्रिय रहता हूँ, यह सुनिश्चित करता हूँ कि मुझे पर्याप्त और अच्छी नींद मिले। इसके अलावा जहां तक संभव हो, प्रोसेसड फूड्स से दूर रहता हूँ। 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 रहें। मेरा मानना है कि बैलेस ही सबसे बेहतर और सबसे कारगर तरीका है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

बासम में प्रमुख रूप से सावन के महीने में सात्विक भोजन की परंपरा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक कारणों से ही नहीं है बल्कि इसके पीछे पुष्ठा वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है।

इसलिए है जरूरी: बरसात के मौसम में आद्रता 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 खाकर खाने को 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, नींबू 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 को सलाह देते हैं। सात्विक भोजन हमारे तन को ही स्वस्थ नहीं मन को भी शांत रखता है। *

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 -यात 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 लखीचंद 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 फ्रांउडेशन के सहयोग से कनीना में विश्व युवा कौशल दिवस पर कार्यक्रम 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, विशिष्ट अतिथि लघु उद्यमी ज्योति यादव व लघु उद्यमी कुमुदलता थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता बीएमडी इंस्टिट्यूट के निदेशक अनिल कुमार ने की।

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 सखी 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



नारनौल। डीपीसी तोड़ती अर्थ मूवर्स मशीन। फोटो: हरिभूमि

जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक ले रहे थे। 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 आशासन 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 संपन्न गांव नारनौल में लगभग 12 एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ की कार्रवाई 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 ड्यूटी मजिस्ट्रेट गुंजन वर्मा की अगुवाई में क्षेत्राध्यक्ष रवि कुमार, विकास, जितेंद्र 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 नियंत्रित क्षेत्र शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के न करें तथा नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग चण्डीगढ़ के महाविशेषक से लाईसेंस अनुमति लेने उपरान्त ही कृषि भूमि को रिकवरी अथवा वाणिज्यिक उपयोग के लिए परिवर्तित करें अथवा कृषकताओं 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 प्लाट 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 हैं, शहर में मुकेश उर्फ मोदी के नाम से मशहूर हैं।



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

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 कार्यकर्ताओं 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 मशहूर है तथा 35 वर्ष से भाजपा पार्टी के साथ जुड़कर कार्य कर रहे हैं। 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 निरस्वार्थ 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 कार्यकर्ताओं के बीच इस निर्णय की खूब सराहना हो रही है। लोग इसे सच्चे कार्यकर्ताओं 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 कार्यकर्ताओं का कहना है कि इससे उन लोगों को भी प्रेरणा मिलेगी जो निरस्वार्थ 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 हैं। 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 जनसंघ अधिव्यान 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

जनता व सरकार की उम्मीदों पर उतरने का करेण्डे प्रयास: मुकेश कुमार

मुकेश कुमार का कहना है कि आइसक्रीम की टैली 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 का 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।

मुकेश कुमार खटीक समाज के प्रधान तथा दुर्लभसमाथ सेवा समिति के प्रधान रह चुके हैं।



नारनौल। टाईगर क्लब के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

सवितारा बने टाईगर 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 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 सवितारा यादव के नाम का अनुमोदन किया। जिसे सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से प्रधान बनाया। सभी सदस्यों ने सवितारा को टाईगर क्लब परिवार अटेली शाखा के फिर से प्रधान बनने पर बधाई दी। प्रधान सवितारा ने कहा कि जल्द टाईगर क्लब परिवार अटेली शाखा की संपूर्ण कार्यकारिणी का विस्तार किया जाएगा। सदस्यता अभियान के तहत युवाओं को जोड़ा जाएगा। टाईगर क्लब परिवार की ओर से 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 नवनिर्वाह 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, प्रवीण यादव, अटेली शाखा प्रधान सवितारा यादव, हेमन्त तोबड़ा, अपूर्व लांबा गढ़ी रूथल, 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 सेट प्रभुदयाल धर्मशाला से कलश यात्रा निकाली जाएगी
- गांव को धार्मिक ध्वजों और तोरण द्वारों से सजाया गया



महेंद्रगढ़। पूजा करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

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 सेट 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।

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 जिम्मेदारियां 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 आपन 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 जिनंद ने कहा कि संगठन सदैव समाज में सकारात्मक कार्य करने वाले व्यक्तियों को करता है प्रोत्साहित



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

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 प्रोवेंस 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 जिनंद 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। कार्यक्रम के दौरान संगठन के प्रमुख सदस्य राकेश गर्ग, सुरेंद्र कुमार, बिल्लू शर्मा, बालकिशन सैनी, यादराम, भगत सिंह सैनी सहित अनेक गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

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

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



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

स्वच्छता के नायक हमारे सीवरमैन: सपरवा
मंगलूराम सरसवा ने कहा कि इस योजना का उद्देश्य सफाईकर्मियों को केवल सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराना ही नहीं, बल्कि उन्हें गरिमामय जीवन और सुरक्षित कार्य वातावरण उपलब्ध कराना है। इसके तहत सीवर व सेप्टिक टैंक सफाई से होने वाली दुर्घटनाओं और गुरुत्व 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 सीवरज ट्रीटमेंट प्लांट की कार्यप्रणाली और मशीनों के उपयोग के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में बीआरसी इन्वर्जेंट, सीवरमैन सर्विसेज, 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।

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 सुरक्षा 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। जिससे आवास एवं शहरी मामलों के मंत्रालय और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की साझेदारी से लागू किया जाता है।

जन स्वास्थ्य अभियंत्रिकी विभाग एवं जल व स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से बुधवार को सीवरज ट्रीटमेंट प्लांट परिसर में नमस्ते दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला सलाहकार मंगलूराम सरसवा ने बताया कि नमस्ते का पूरा नाम नेशनल एक्शन प्लान 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। 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 सीवरमैनो को मेनुअल स्क्वैजिंग पर रोक, मशीनों के प्रयोग, सुरक्षा उपकरणों

सूचना

मैं, रतन सिंह पुत्र श्री घीसामन निवासी ग्राम टांकडी, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र मनोज कुमार व मेरी पुत्रवधु प्रिया मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इनसे लोन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जन्मिवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत खोरी द्वारा कबाड़ (लोहे के पाइप, चदर, लकड़ी का गेट) की बोली दिनांक 18.07.2025 को दोपहर 1 बजे पंचायत भवन खोरी में लगाई जाएगी। इच्छुक बोलीदाता समय पर पहुंचकर नीलामा में भाग लें। शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी।
हस्ता/- सरपंच ग्राम पंचायत खोरी

