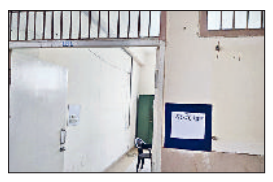
हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 35.4 डिग्री
न्यूनतम 23.5 डिग्री

11 कमजोर व वंचित वर्ग के हितों की रक्षक बनी नायब ..

12 महम शहर का पटवार खाना लघु सचिवालय शिफ्ट ...



शहर में आज

- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर।
- रोडवेज डिपो में कर्मचारियों की मीटिंग।
- बिजली निगम के कर्मचारियों की मीटिंग।
- बिजली निगम में खुला दरबार सुबह 11 से एक बजे तक

बिजली कट

- सुबह नौ बजे से दोपहर एक बजे तक

सेक्टर 6, सनसिटी, विशाल नगर, दिल्ली रोड, आजादगढ़, राजीव गांधी खेल परिसर, बस स्टैंड

खबर संक्षेप

सैमाण में आज निःशुल्क स्वास्थ्य कैंप

महम। आयुर्वेदिक विभाग द्वारा वीरवार 17 जुलाई को सैमाण गांव में निशुल्क आयुर्वेदिक कैंप लगाया जाएगा। इस शिविर में मरीजों की फ्री में जांच की जाएगी और दवाइयां भी फ्री दी जाएंगी। मरीजों की जांच आयुर्वेदिक विभाग के चिकित्सक राजेश कुमार करेंगे।

अवैध शराब सहित युवक गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने युवक को अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज करके कार्रवाई की गई है। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि बिहार निवासी युवक द्वारा मीट मार्केट रोहतक में स्थित दुकान में अवैध रुप से शराब बेची जा रही है। सूचना पर तुंरत कार्यवाही करते हुए मीट मार्केट दुकान से युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान चंदन निवासी वैशाली, बिहार के रुप में हुई। दुकान से 13 पेटी शराब, 14 अध्धे व 16 पव्वे जो कुल 132 बोतल शराब, 38 अध्धे व 64 पव्वे शराब बरामद हुई है। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके गिरफ्तार गया है।

हिमाचल के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में स्वास्थ्य कैंप

रोहतक। हिमाचल प्रदेश में बाढ़ प्रभावित इलाकों में मेडिकल सर्विस सेंटर द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर लगाया जा रहा है। जिसमें देश भर से मेडिकल सर्विस सेंटर की इकाइयों ने अपने-अपने प्रतिनिधि भेजे हैं। मेडिकल सर्विस सेंटर यूनिट से सुभम, निशांत और अमृतपाल हिमाचल प्रदेश के बाढ़ ग्रस्त इलाकों में राहत एवं स्वास्थ्य शिविर सेवाएं प्रदान करने के लिए रवाना हुए। रोहतक यूनिट के महासचिव डॉ. सचिन ने बताया कि वे अपने साथ दवाएं, सैनिटरी पैड और अन्य आवश्यक सामग्री लेकर जा रहे हैं।

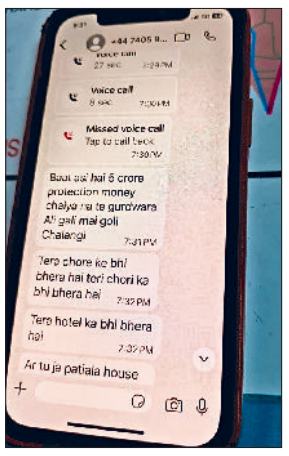
बंगला साहिब गुरुद्वारे के पूर्व प्रधान अवतार सिंह कोचर से मांगी पांच करोड़ की रंगदारी

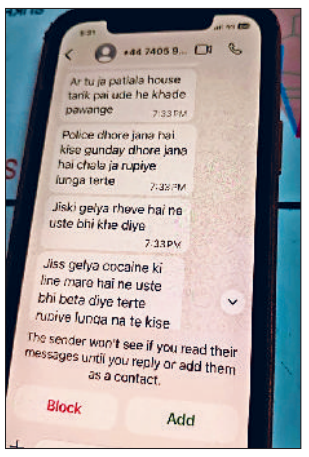
▶▶ डोली सरदार ने मामले की एसपी को शिकायत दी ▶▶ धमकी देने वाले ने नाम कपिल उर्फ नंदू बताया

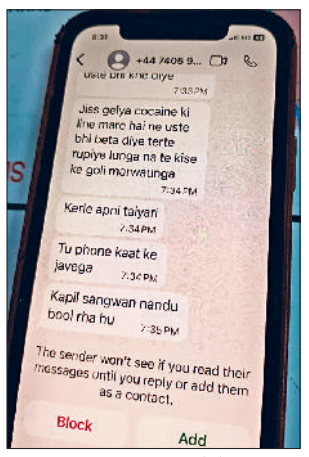
- परिवार सहित करोबार पर नजर रखने की धमकी दी
- बहादुरगढ़ के इनेलो नेता नफेसिंह राठी हत्याकांड में आ चुका है नाम सामने

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर के जाने-माने कारोबारी और बंगला साहिब गुरुद्वारे के पूर्व प्रधान अवतार सिंह कोचर उर्फ डोली सरदार बदमाशों के निशाने पर आ गए हैं। बदमाशों ने मोबाइल पर मैसेज भेज कर पांच करोड़ की रंगदारी मांगी है। मैसेज में खुद को कपिल सांगवान उर्फ नंदू बताने वाले बदमाश ने साफ धमकी दी है कि रुपये नहीं दिए तो पटियाला हाउस या गुरुद्वारे में गोली चलेंगी। साथ ही धमकाया है कि या पुलिस के पास जाओ या फिर किसी गुंडे को बता दो, वह रुपये लेकर ही मानेगा। नंदू का नाम पहले बहादुरगढ़ के इनेलो नेता नफे सिंह राठी हत्याकांड सहित कई वारदातों में भी सामने आ चुका है। डोली सरदार ने बुधवार को फिरौती के मामले में एसपी नरेंद्र बिजारणिया को शिकायत दी है। पुलिस ने मामले में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। साथ ही जिस नंबर से मैसेज आया, उस नंबर की भी जांच की जा रही है। कारोबारी ने एसपी से मिलकर उचित कार्रवाई करने के साथ-साथ सुरक्षा की भी मांग की है। ऋजानकारी के अनुसार, भिवानी स्टैंड निवासी डोली सरदार को 14 जुलाई की शाम फोन पर मैसेज आया। जिसमें 5 करोड़ रुपये की रंगदारी मांगी गई थी। उन्होंने बताया कि पांच करोड़ रुपये का इंतजाम करना होगा। यदि उसने ऐसा नहीं किया तो उसके परिवार की हत्या कर दी जाएगी। डोली सरदार ने बताया कि धमकी भरा मैसेज मिलने के बाद से परिवार में भय का माहौल बना हुआ है। वहीं, उन्होंने उसी समय एसपी से सुरक्षा की भी मांग की। एसपी ने आश्वासन दिया कि उन्हें जल्द ही सुरक्षा मुहैया करा दी जाएगी।







रोहतक। मोबाइल फोन में आया मैसेज। फोटो : हरिभूमि

भाजपा सरकार में मिली सुरक्षा

डोली सरदार ने बताया कि कांग्रेस सरकार में उन्हें दो गार्ड सुरक्षा की दृष्टि से मिले हुए थे। जैसे ही भाजपा की सरकार आई तो उनकी सुरक्षा को हटा लिया गया। उनका कहना है कि सुरक्षा होती तो वह अपने कारोबार पर ध्यान दे सकते हैं। इसी कारण कारोबार पर भी ध्यान नहीं दिया जा रहा है। हालांकि कि पुलिस ने वारदात के दौरान मुझे सुरक्षा मुहैया करवाई है। वहीं, एसपी ने सुरक्षा के लिए आश्वासन दिया है।

विदेशी नंबर से आया फोन, धमकाया

डोली सरदार ने बताया कि फिरौती मांगने वाले ने पहले दिल्ली में मेरी बेटी के पास फोन करके फिरौती मांगी और उसके बाद जान से मारने की धमकी दी। हालांकि मेरी बेटी ने दिल्ली में एफआईआर दर्ज करवा दी है। डोली सरदार ने बताया कि मेरी बेटी के पास फोन करने के बाद मेरे पास 447405958121 नंबर से कॉल व मैसेज आया है। मैसेज करने वाले ने अपना नाम कपिल सांगवान नंदू लिखा है। साथ ही 5 करोड़ रुपये की रंगदारी भी मांगी है। रंगदारी न देने पर उसके परिवार को मारने की धमकी दी है।

फोन पर भेजा मैसेज

बात ऐसी है पांच करोड़ प्रोटेक्सन मनी चाहिए। नहीं तो गुरुद्वारे वाली गली में गोली चलेंगी। तुम्हारे बेटे का भी पता है तुम्हारी बेटी का भी पता है। तुम्हारे होटल की भी जानकारी है। इसके साथ ही बदमाश ने धमकी दी है कि तुम पटियाला हाउस में तारीख पर जाओगे तो वहीं खड़े मिलेंगे। पुलिस के पास जाना है या किसी गुंडे के पास चले जाओ, रुपये तो देने पड़ेंगे। जिसके साथ रहते हो उसे भी बता दो। बदमाश ने कहा है कि कर लो अपनी तैयारी कपिल सांगवान नंदू बोल रहा हूं।

1998 से 2025 तक कई बार मिली थी धमकी

डोली सरदार ने बताया 1999 में 10 लाख की युद्धवीर बदमाश ने रंगदारी मांगी थी। 2016 में एक करोड़ रुपये की फिरौती मांगी थी। वहीं, अब 2025 में विदेशी नंबर से 5 करोड़ रुपये की फिरौती मांगी गई है।

हमले के आरोपियों की गिरफ्तारी को लेकर एसपी से मिले परिजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव लाखनमाजरा निवासी युवक कपूर सिंह पर कुछ दिन पहले गांव के ही दो युवकों ने लाठी डंडों से हमला करके जान से मारने का प्रयास किया था। युवक ने इसकी शिकायत सिटी थाने पुलिस को दे रखी है। पुलिस ने इस मामले में आरोपियों की अभी तक कोई गिरफ्तार नहीं की है। इस मामले को लेकर पीड़ित परिवार एसपी से मिले और न्याय की मांग की है। पीड़ति कपूर सिंह ने बताया कि 3 जुलाई को वह गांव के ही रहने वाले काला व सुरेंद्र के साथ ट्रक में हिसार रोड पर बांगड़ सिनेमा हॉल के पास पहुंचा था। इस दौरान एक 60 हजार की पर्ची नहीं मिल रही थी, जिसको लेकर काला व सुरेंद्र ने उसके साथ लाठी डंडों से मारपीट की। आरोपी उसे दो दिन तक ट्रक में डालकर राजस्थान घुमाते रहे और वहीं छोड़कर फरार हो गए। कपूर सिंह ने बताया कि राजस्थान की एम्बुलेंस में उसे रोहतक पीजीआई लाया गया, जहां उसका इलाज किया गया। आरोपियों ने मारपीट करते हुए उसका पैर तोड़ दिया और एक कूल्हा भी टूटा हुआ है, जिसका ऑपरेशन हुआ है। पैर में भी रॉड डाली गई है अभी वह उठने में भी सक्षम नहीं है। धर्मबीर सिंह ने कहा कि आरोपियों की तरफ से उन्हें लगातार धमकी मिल रही है और पुलिस भी समझौते का दबाव बना रही है। ऐसे में एसपी नरेंद्र बिजारणिया से मिलने आए है।

रोहतक। शहीद लोकेंद्र सिंधु के चित्र पर पुष्प अर्पित करते इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला।

प्रदेश में कानून व्यवस्था कमजोर हुई, किसी को भी मिल सकती है धमकी: अभय चौटाला

रोहतक। इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला ने कहा कि प्रदेश कानून नाम की चीज ही नहीं है। कानून व्यवस्था खत्म हो चुकी है। किसी को भी धमकी मिल रही है। अभय सिंह चौटाला बुधवार को शहीद लोकेंद्र सिंधु के घर शोक प्रकट करने पहुंचे थे। अभय चौटाला ने शहीद लोकेंद्र सिंधु के चित्र पर पुष्प अर्पित किए और श्रद्धांजलि देते हुए भगवान से शहीद की आत्मा को शांति प्रदान करने की कामना की। साथ ही शहीद के परिवार को भी सांत्वना दी। अभय चौटाला ने कहा कि शहीद लोकेंद्र सिंधु के बारे में जो जानकारी मिली है कि वह अपनी जान बचा सकता था।

सीआईए-1 ने युवक को अवैध हथियार सहित धरा

रोहतक। सीआईए-1 की टीम ने युवक को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके कार्यवाही की गई है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। सीआईए-1 प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि लाढौत-किलोई रोड डबल नहर गांव किलोई के पास से युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान सुमित उर्फ हन्नी निवासी किलोई के रुप में हुई। युवक के पास से एक देसी पिस्तौल व दौ रौंद बरामद हुआ है। सदर थाने में केस दर्ज किया।

जिले के लिंगानुपात में सुधार पर मंथन

- पीसी एंड पीएनडीटी एक्ट एवं एमटीपी एक्ट के लेकर बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

स्वास्थ्य विभाग के कार्यालय में महिला एवं बाल विकास विभाग के साथ बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान की संयुक्त बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता मुख्यमंत्री के सलाहकार जे सिंगल ने की। इस बैठक में जिला के लिंगानुपात को बढ़ाने के लिए आदेश दिए गए

तथा स्वास्थ्य विभाग व महिला बाल विकास विभाग के अधिकारियों को संयुक्त कार्यक्रम चलाकर लिंगानुपात में सुधार करने बारे निर्देश दिए गए।जे सिंगल ने कहा कि सहेली के रूप में आशा वर्कर व आंगनवाड़ी वर्कर गर्भवती महिलाओं का ध्यान रखें। सहेली ऐसी गर्भवती महिलाओं की निगरानी करेंगी, जिनके पास पहली व दूसरी लडक्की है। सिविल सर्जन डॉ रमेश चंद्र आर्य ने कहा कि हम सभी का सामाजिक दायित्व बनता है कि स्वास्थ्य विभाग व महिला एवं बाल विकास विभाग संयुक्त कार्यक्रम में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम को फ्रंटलाइन पर लेकर आए। अपने-अपने एरिया में किसी भी प्रकार की कोई लिंग जांच न होने पाए।

भैणीभैरों और बहलबा में बाढ़ जैसे हालात

ग्रामीणों ने की पानी निकासी की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महम

भैणीभैरों और बहलबा गांव में भी बाढ़ जैसे हालात हो गए हैं। दोनों गांवों की सैकड़ों एकड़ जमीन में पानी हिलोरे मार रहा है। भैणीभैरों गांव निवासी पंचायत समिति सदस्य प्रशांत रांगी, गांववासी कर्ण सिंह और नवीन ने बताया कि उनके गांव में 2500 एकड़ जमीन में रोपित की गई धान की फसल बर्बाद हो गई है। सरकार और प्रशासन का गांव के लोगों को कोई सहयोग नहीं मिल रहा है। खेतों से पानी निकासी का काम शुरू नहीं किया गया है। जिस वजह से उनके सामने पशुओं के चारे की भी समस्या पैदा हो गई है। वहीं भैणीभैरों गांव के किसान ओमप्रकाश ने बताया कि उनकी बागवानी की फसलें पानी से खराब हो रही हैं। पानी की तुरंत निकासी की जानी चाहिए, ताकि बागवानी फसलों को बचाया जा सके। उधर बहलबा गांव के भी सैकड़ों एकड़ रकबे में पानी ही पानी नजर आ रहा है। फसलें पानी में डूब गई हैं। इस गांव के लोगों ने भी गांव के रकबे में जमा पानी की जल्द निकासी किए जाने की मांग की है।

महम। बहलबा के खेतों में जमा बारिश के पानी को दिखाते गांववासी।

समरगोपालपुर में सीएम फ्लाइंग की रेड से हड़कंप

बिना लाइसेंस के कीटनाशक बेचते दुकानदार को पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सीएम उड़नदस्ता टीम द्वारा मंगलवार को समरगोपालपुर स्थित एक दुकान पर छापा मारा गया, जहां बिना लाइसेंस के कीटनाशक बेचे जा रहे थे। दुकान में बिना लाइसेंस के भारी मात्रा में कीटनाशक सामग्री पाई गई, जिसे मौके पर सील कर दिया गया। यह कार्रवाई उपमंडल कृषि अधिकारी द्वारा दी गई शिकायत के आधार पर की गई। जानकारी के मुताबिक, शिकायत के अनुसार 16 जुलाई को टीम को जानकारी मिली कि समरगोपालपुर में एक जगह कीटनाशक दवा पैक की जा रही हैं। सीएम फ्लाइंग की टीम कृषि अधिकारी संदीप मलिक के साथ मौके पर पहुंची। जहां मौजूद दिलशेर सिंह ने बताया कि उनके पास कोई लाइसेंस नहीं है। उनका सहयोगी हरदीप सिंह बाहर गया हुआ है। टीम ने अंदर जाकर चैक किया तो कीटनाशक सहित मशीनें बरामद हुई। कीटनाशक के सैंपल लिए गए। आरोपी के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई गई है।

रोहतक। मौके पर जांच करते सीएम फ्लाइंग की टीम एवं कीटनाशक सामग्री। फोटो : हरिभूमि

परेशानी लोगों के घरों तक भी नहीं पहुंच रही कूड़े की गाड़ियां

शहर में कूड़ा न उठने से सफाई व्यवस्था चरमराई कचरे में मुंह मारने वाले जानवरों का जमघट लगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर में कूड़ा प्रबंधन की बदहाल स्थिति ने लोगों की परेशानियां बढ़ा दी हैं। नगर निगम द्वारा कूड़ा उठाने के लिए टेंडर तो कर दिए गए हैं, लेकिन धरातल पर व्यवस्था नदारद नजर आ रही है। शहर के कई क्षेत्रों में कूड़े के ढेर लगे हुए हैं, जबकि लोगों के घरों तक कूड़ा उठाने वाली गाड़ियां नहीं पहुंच रही हैं। मजबूरी में लोग खुद स्कूटी या अन्य साधनों से कूड़ा दूर ले जाकर फेंकने को विवश हैं। इससे अव्यवस्था और गंदगी लगातार बढ़ती जा रही है।

शहर के ओल्ड आईटीआई मैदान, डीएलएफ कॉलोनी, गोहाना रोड, सेक्टर एक मार्केट, रेडियो स्टेशन, टीबी अस्पताल, गोहाना अड्डा, लाढ़ौत रोड, रेलवे रोड, गांधी कैंप सहित अन्य इलाकों में स्थिति गंभीर बनी हुई है। सड़कों किनारे, खाली प्लॉटों और सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ा जमा हो रहा है, जिससे न केवल दुर्गंध फैल रही है, बल्कि बीमारियों का खतरा भी बढ़ गया है। ग्रामीण क्षेत्रों की हालत भी कुछ अलग नहीं है। वहां भी कूड़ा उठाने की गाड़ियां नहीं पहुंच रही हैं, जिससे स्थानीय लोग बेहद परेशान हैं। इस लापरवाही का असर बेसहारा पशुओं पर भी पड़ रहा है। सड़कों पर घूमने वाले गौवंश कूड़े में पड़ी प्लास्टिक और पॉलिथीन की थैलियों को खाने को मजबूर हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। लोगों का कहना है कि दो से तीन दिन में उनके एरिया में गाड़ियां आ रही हैं।

इसलिए दिक्कत

दरअसल, 30 जून 2025 को नगर निगम क्षेत्र से कूड़ा उठान का कार्य समाप्त हो गया था। आमजन की सुविधा के लिए वर्तमान में नगर निगम द्वारा तीन महीने के लिए कूड़ा उठान का कार्य आवंटित किया गया है और पांच वर्ष के कार्य के लिए ई-निविदा की जा चुकी है। नगर निगम द्वारा घर-घर से कूड़ा उठान के लिए ई-निविदा के माध्यम से कार्य आवंटित किया गया जा चुका है। नगर निगम क्षेत्र को इस कार्य के लिए पांच जोन में बाटा गया है। प्रति जोन 49 लाख का टेंडर जारी किया गया है। सम्बन्धित एजेन्सियो द्वारा घर-घर से कूड़ा उठाने के लिए 17 टिप्पर, 16 ट्रैक्टर ट्राली व 7 रेहड़ी लगाई गई हैं। इसके अतिरिक्त शहर से गंदगी के ढेर उठाने के लिए 33 ट्रैक्टर ट्राली, 4 जेसीबी, 2 लोडर, 1 हाईवा लगाई जा चुकी है। लेकिन यह पर्याप्त नहीं हैं। हाल ही में नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद शर्मा ने कहा था कि दो से तीन दिन में हालात सामान्य हो जाएंगे।

WE CARE MULTISPECIALITY HOSPITAL | VENKATESHWAR HOSPITAL

वेंकटेश्वर हॉस्पिटल, नई दिल्ली
एवं
वी केयर मल्टी-स्पेशियलिटी, हॉस्पिटल, रोहतक, हरियाणा
के सौजन्य से
सुपर स्पेशलिटी ओ.पी.डी.

न्यूरोसर्जरी — 14, अगस्त, 2025 हर महीने के दूसरे गुरुवार को
मेडिकल ऑन्कोलॉजी (कैंसर) — 18 जुलाई, 2025 1 अगस्त, 2025 हर महीने के पहले एवं तीसरे शुक्रवार को
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी (कैंसर) — 28 जुलाई, 2025 11 अगस्त, 2025 हर महीने के दूसरे एवं चौथे सोमवार को
किडनी रोग एवं किडनी ट्रांसप्लांट — 25 जुलाई, 2025 8 अगस्त, 2025 हर महीने के दूसरे एवं चौथे शुक्रवार को

सुबह 10:30 बजे से दोपहर के 01:30 बजे तक
वी केयर मल्टी-स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, सोनीपत रोड, विकास नगर, रोहतक, हरियाणा -124001
वेंकटेश्वर हॉस्पिटल सभी TPAs | Insurance | CGHS | ECHS | CAPF के पैनल पर हैं
7290072988, 7404347360/61 | Sector 18A, Dwarka www.venkateshwarhospitals.com

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

रोका जा सकता है सडन कार्डिएक अरेस्ट

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

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

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

बढ़ रहा कार्डिएक अरेस्ट

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

कार्डिएक अरेस्ट के लक्षण

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

क्या है कारण

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

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

बचाव के उपाय

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

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

सही वेट मेंटेन करें: बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से नीचे रहना चाहिए। अगर वजन ज्यादा है, तो हार्ट को हेल्दी रखने के लिए अपने वर्तमान वजन से कम से कम 10 प्रतिशत जरूर घटाएं। इसके लिए डाइट पर कंट्रोल और रेगुलर एक्सरसाइज करें। 30-35 साल की उम्र के बाद मेंटल और फिजीकल फिटनेस जरूर मेंटेन करें। खासकर महिलाएं घर-बाहर के कामों को एक्सरसाइज मानने के बजाय 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 बॉडी से बाहर निकालता है।

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

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

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

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

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

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

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

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

हार्ट अटैक-कार्डिएक अरेस्ट में अंतर

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

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

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 है। 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 है। बल्कि इसकी वजह मौतों में भी वृद्धि देखी गई है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हृदय की समस्याओं पर लगातार और गंभीरता से ध्यान देना बहुत जरूरी है। आजकल का जीवन काफी व्यस्त और तनावपूर्ण हो चुका है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी को हृदय रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। जिस पर कम उम्र से ही ध्यान देना जरूरी होता है। आमतौर पर हार्ट अटैक का नाम सुनते ही जो लक्षण सबसे पहले हमारे दिमाग में आता है, वह सीने में दर्द होना है। लेकिन क्या आप जानते है कि हार्ट अटैक के लक्षण इससे कहीं अधिक जटिल हो सकते है, जिनकी समय रहते पहचान करना बेहद जरूरी होता है।

हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण

■ हार्ट अटैक होने पर सीने में दर्द होना सबसे प्रमुख माना जाता है। ऐसा आपने फिल्मों में भी देखा होगा। यह दर्द अचानक से शुरू होता है, यह कंधे, पीठ, जबड़ा या गर्दन में भी फैल सकता है। लेकिन सिर्फ यह लक्षण हार्ट अटैक के संकेत नहीं होते हैं।

■ सीने में तीव्र दर्द, भारीपन या फिर दबाव महसूस होने के अलावा हार्ट अटैक में कई सारी और भी समस्याएं हो सकती हैं।

शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द और सांस लेने में परेशानी

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

ठंडे पसीने का आना या मतली और उल्टी

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

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

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

फिटनेस फंडा
गौरव चोपड़ा

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

सबसे जरूरी है एक्टिव रहना

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

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

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

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

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

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

बरसात के मौसम में करें सात्विक भोजन, अच्छी रहेगी सेहत

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

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

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

पहरावर गांव में सूर्य कवि बाजे भगत जयंती समारोह का आयोजन

कमजोर व वंचित वर्ग के हितों की रक्षक बनी नायब सरकार : गंगवा

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा है कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी समाज के कमजोर व वंचित वर्ग के लोगों को उनके अधिकार दिलाने का काम किया है। कैबिनेट मंत्री बुधवार को सैन समाज चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा गांव पहरावर में आयोजित सूर्य कवि बाजे भगत जयंती समारोह में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित लोगों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार समाज के अनुसूचित जाति, पिछड़ा वर्ग व वंचित समाज के लोगों की चिंता करके उनके उत्थान में जुटी है।

रणबीर गंगवा ने कहा कि कांग्रेस के कार्यकाल में अनुसूचित जाति, पिछड़ा व वंचित वर्ग के लोगों के साथ लगातार अन्याय होता था। योग्य उम्मीदवारों को नौकरियों से वंचित कर दिया जाता था। क्योंकि समाज के इस वर्ग के पास न तो पैसे थे और न ही सिफारिश। उन्होंने कहा कि इतना ही नहीं आरक्षित पदों को यह कहकर रिक्त छोड़ दिया जाता था कि इन पदों पर योग्य उम्मीदवार नहीं मिले और बाद में चोर दरवाजे से इन पदों को भर दिया जाता था। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बैकलॉग पूरा करने की बात कही है। समाज को जो घाटा हुआ है उसे निश्चित रूप से पूरा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि नायब सरकार ने समाज के गरीब और वंचित वर्ग के लोगों के लिए अनेक योजनाओं को धरातल पर क्रियान्वित किया है। कैबिनेट मंत्री ने भवन निर्माण कार्य के लिए ट्रस्ट को 11 लाख रुपये की अनुदान राशि देने की घोषणा की।

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि कांग्रेस के शासनकाल में लंबे समय तक समाज के पिछड़े व कमजोर वर्ग के लोगों को समानता का अधिकार नहीं मिला। उन्होंने कहा कि इस वर्ग को कांग्रेस पार्टी केवल एक वोट बैंक के रूप में प्रयोग करती थी। जांगड़ा ने कहा कि एक साजिश के तहत तत्कालीन सरकारें पिछड़े वर्ग के युवाओं के नौकरियों के आवेदन फार्म भी रद्द कर देती थी। उन्होंने कहा कि दिवंगत नेता कर्पूरी ठाकुर ने कहा था कि जब तक समाज का यह वर्ग कांग्रेस के चंगुल से नहीं निकल जाता तब तक इनका भला होने वाला नहीं। जांगड़ा ने अपने सांसद निधि कोष से ट्रस्ट को 11 लाख रुपए की अनुदान राशि देने की घोषणा की। मेयर राम अवतार वाल्मीकि ने सूर्य कवि बाजे भगत जयंती पर सम्मान देने पर आयोजकों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने बाजे भक्त द्वारा समाज में फैली बुराइयों को समाप्त करने में दिए योगदान का भी जिक्र किया। जिला अध्यक्ष रणबीर ढाकाभाजपा जिला अध्यक्ष रणवीर ढाका ने कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार बिना किसी भेदभाव के समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिए कार्य कर रही है।

रोहतक। गांव पहरावर में आयोजित सूर्य कवि बाजे भगत जयंती समारोह में कबड्डी खिलाड़ी तनु सेन को सम्मानित करते हुए व लोगों को संबोधित करते मुख्यअतिथि जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा। फोटो : हरिभूमि

देश मेरी प्रेरणा नामक पुस्तक का विमोचन: कार्यक्रम में देश मेरी प्रेरणा नामक पुस्तक का विमोचन किया गया। कबड्डी खिलाड़ी तनु सेन व तैराकी खिलाड़ी इशांत को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में भाजपा प्रदेश महासंपर्क प्रभारी नागेंद्र शर्मा, युवा नेता हिमांशु ग्रोवर, पार्षद प्रवीण कौशिक, पार्षद बिजेंद्र बैरागी, दीपक सैनी, सतबीर वर्मा, अमित, नीटू, सेन समाज चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान सुरेश राणा, महासचिव श्रीपाल राणा, सह सचिव जय सिंह मोखरा, उपाध्यक्ष महेंद्र राणा, सचिव जय सिंह, कोषाध्यक्ष उम्मेद सिंह, 84 के प्रधान प्रदीप कुमार मंडावर, संरक्षक संदीप, राजेश आर्य, दलबीर, भारती, उमेश, सुखबीर सेन, मामन व धर्मवीर वर्मा आदि मौजूद थे।

** तेरहवीं **

शहीद स्क्वाड्रन लीडर लोकेंद्र सिंधु

आप सबको बड़े दुख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूज्यनीय शहीद स्क्वाड्रन लीडर लोकेंद्र सिंधु पुत्र श्री जोगेन्द्र सिंधु जी अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हुए दिनांक 09 जुलाई 2025 बुधवार को प्रभु चरणों में लीन हो गए हैं

उनकी आत्मा की शांति हेतु तेरहवीं
शुक्रवार, दिनांक 18 जुलाई 2025
समय : सुबह 10 बजे
स्थान : 285/22, देव कालोनी, नियर सीएसडी कैंटीन, रोहतक

शोकाकुल परिवार
सिंधु परिवार और रिश्तेदार
Contact: 9416303583, 8708588543

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

SHRI BALAJI INSTITUTE OF PARA MEDICAL SCIENCE
सभी सरकारी सेवा में मान्य
- आंगनबाड़ी सुपरवाईजर / सहायक / कार्यकर्ता
- PHYSICIAN ASSISTANT
- MULTI PURPOSE HEALTH WORKER
- HEALTH SANITARY INSPECTOR
- AYURVEDIC PHARMACY (DAP)
- DENTAL HYGIENIST / MACHENIC
- C.M.S. & ED / FIRST AID
- MEDICAL LAB/ X-RAY TECH.
- OPRATION THEATORE TECH.
- OPTHALMIC ASSISTANT (DOA)
- COMMUNITY HEALTH/EMT
- FOOD SAFETY / VETERNARY INSPECTOR
- PLASTER, DRESSER, NTT, PT, CTT
- BAMS (ALT), BEMS (EH)

Dr. S.K. Saini (Director)
41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे, रोहतक-124001
9254233221

पेशाब की समस्याओं का स्थाई इलाज

- बार-बार पेशाब आना व जलन होना।
- पेशाब की कमजोर धार या रुक-रुक कर आना।
- गुर्दे व नलकी की पथरी से पेशाब में समस्या।
- गदूद/प्रोस्टेट के ऑप्रेशन से पहले अवश्य सम्पर्क करें व ऑप्रेशन से बचें।

डॉ. एम.एस.पूनियाँ
(B.H.M.S., D.N.H.E.) Jaipur
35 वर्षों का अनुभव

परामर्श नि:शुल्क (Free OPD)
समय : सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक
मंगलवार व शुक्रवार को अवकाश रहेगा

कृपया आने से पहले अपना रजिस्ट्रेशन करवा दें:
85709-15000

अशोका होम्योपैथिक हॉस्पिटल
Near Bus Stand, Gali No. 3, Rishi Nagar, Hisar

राजनेताओं को धमकी मिलना, समाज के लिए घातक है: पूर्व मंत्री कृष्णमूर्ति

रोहतक। राजनेताओं को धमकी मिलना, समाज के लिए घातक है। इसे रोकने की जरूरत है। जिस देश से धमकी मिल रही है, उसे देश की सरकार से बात करके बदमाशों को पकड़ना चाहिए। यह मामला गंभीर है और सरकार इस मामले में कार्रवाई कर रही है। यह बात बुधवार को भाजपा नेता एवं पूर्व मंत्री कृष्णमूर्ति हुड्डा ने पत्रकारों से कही। उन्होंने कहा कि बदमाशों को लेकर सरकार सख्त कदम उठा रही है। लगातार एनकाउंटर किए जा रहे हैं। भूपेंद्र हुड्डा की सरकार में 3 से 4 एनकाउंटर हुए, उसी में मामला खत्म हो गया। लेकिन भाजपा सरकार बदमाशों के लगातार एनकाउंटर करके मारने का काम कर रही है। पूर्व मंत्री कृष्णमूर्ति हुड्डा ने कहा कि महाराष्ट्र में उद्धव ठाकरे और राज ठाकरे लोकसभा एवं विधानसभा चुनाव हार चुके है। अब बौखलाहट में नया पैंतरा डाल दिया कि जो मराठी बोलेगा, उसे ही मुंबई में रहने का अधिकार है। उन्होंने कहा कि मुंबई से कई हरियाणा के लोगों के फोन आए। महाराष्ट्र सरकार को चाहिए कि उनके खिलाफ देशद्रोह का मुकदमा दर्ज करके जेल में डाल दे।

डॉ. रमाकांता को मिला काव्यदीप राष्ट्रीय साहित्य सम्मान

रोहतक। डा. रमाकांता को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

रोहतक। वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. रमाकांता को काव्यदीप राष्ट्रीय साहित्य सम्मान से नवाजा गया है। यह सम्मान उन्हें भोपाल में भव्या पब्लिकेशन द्वारा आयोजित एक सम्मान एवं अलंकरण समारोह में प्रदान किया गया है। कार्यक्रम में हरियाणा की वरिष्ठ साहित्यकार, कवयित्री एवं लोकगायिका डॉ. रमाकांता को काव्यदीप राष्ट्रीय साहित्य सम्मान से सम्मानित किया गया। अकादमी के पूर्व निदेशक देवेन्द्र दीपक, महेश सक्सेना, बाल कल्याण एवं बाल साहित्य शोध केंद्र भोपाल, प्रेम शुक्ला, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी, भारत भवन, भोपाल तथा अन्य विद्वानों ने डॉ. रमाकांता को हिन्दी साहित्य में इनकी विशिष्ट उपलब्धियों के लिए अपने कर कमलों से दुष्यंत कुमार स्मारक पाण्डुलिपि संग्रहालय भोपाल में यह साहित्य सम्मान' प्रदान किया गया।

प्राचीन काल से भारत में स्थापित रहा है लोकतंत्र : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र भारत में प्राचीन काल से ही लोकतंत्र की जड़ें चली आ रही है। ऋग्वेद एवं अथर्ववेद में ऐसी संस्थाओं का उल्लेख मिलता है, जो प्रारंभिक काल में सार्वजनिक भागीदारी और समतावादी शासन का संकेत देते है। धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि सूचना जनसंपर्क एवं भाषा विभाग द्वारा आपातकाल के 50 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष में लगाई गई 10 दिवसीय प्रदर्शनी में भारत में प्राचीन काल से चली आ रही लोकतंत्र की जड़ों के साक्ष्यों को प्रदर्शित किया गया है। अथर्ववेद व ऋग्वेद में सभा, समिति और संसद जैसी संस्थाओं का विवरण मिलता है। बौद्ध संघ और जैन ग्रंथों के ऐतिहासिक विवरण निर्णय लेने में लोगों की भूमिका को दर्शाते है, जो मजबूत लोकतांत्रिक लोकाचार को दर्शाता है।उन्होंने बताया कि 10 दिवसीय प्रदर्शनी में लोकतांत्रिक परंपराओं के मूल में बसे जन केंद्रित दृष्टिकोण और जनभागीदारी को भी दर्शाया गया है। वेदों में जनकल्याण, कानून के शासन और शासन में बहुस्तरीय निर्णय लेने पर जोर दिया गया है। कौटिल्य के अर्थशास्त्र में इन जन केंद्रित और न्यायपूर्ण सिद्धांतों का वर्णन विस्तार से पढ़ने को मिलता है। सम्राट अशोक ने 265-238 ईसा पूर्व के आसपास जिम्मेदार जन केंद्रित शासन को अपनाया। उन्होंने इन विचारों का पूरे भारत में शिलालेखों के माध्यम से प्रचार-प्रसार किया।

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द

डॉ. रघुबीर सिंह
Acu. M.D.
MOB. 8949456862
फोन पर सम्पर्क करने का समय:
प्रातः 8 बजे से सायं 6 बजे तक

शूगर पुराना नजला का इलाज बिना दवा चीनी मशीन द्वारा
विज्ञापन

झज्जर : हर शुक्रवार को मिलें
श्रीकृष्ण भवन धर्मशाला
सब्जी मण्डी के सामने, गुड़गांव रोड़, सिलानी गेट
समय : प्रातः 8:00 से 11 :00 बजे तक

रोहतक: हर शुक्रवार को मिलें
ईवान होटल (कर्ण होटल)
निकट मानसरोवर पार्क लाईन, दिल्ली रोड
समय : दोपहर 1:00 बजे से सायं 4:00 बजे

न्यूरों से संबंधित सभी बीमारियों का एक्यूपंचर द्वारा उपचार
साइटिका सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, माइग्रेन, कंधे का दर्द, कमर के हिस्से से पर तक होने वाला दर्द, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाथों की उंगलियों का कम काम करना, हाथ में लगातार रहने वाला दर्द एवं अन्य लाईलाज न्यूरों की विभिन्न बीमारियों का सफल उपचार।

दमा, एलर्जी, जोड़ों का दर्द, शुगर, नजला का ईलाज एक्यूपेंचर द्वारा किया जाता है।

आज भारत में करोड़ों लोग अस्थमा रोग के शिकार है। अस्थमा का उचित उपचार न करने के कारणप हर वर्ष हजारों लोगों की मृत्यु भी हो जाती है। अस्थमा रोग किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है। अस्थता / दमा यह एक एलर्जी रोग है जिसका समय पर उपचार न करने से रोगी व्यक्ति की हालत गंभीर हो सकती है। अस्थमा का रोकथाम करने के लिए रोगी व्यक्ति को दिए, जाने वाले उपचार की जानकारी और महत्व पता होना जरूरी है।

- श्वसनी दमा फेफड़ों की ऐसी समस्या है, जिससे श्वास नली में बाधा आती है।
- अलग अलग बच्चों में अस्थमा के लक्षण अलग होते है और ये लक्षण एक ही बच्चें में बदलते भी रहते है।
- अस्थमा में श्वास नली पूरी तरह बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो सकती है।
- अस्थमा सांस संबंधी रोग है जिसमें व्यक्ति को सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होती है। दवाओं के जरिये इसे नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन ठीक नहीं किया जा सकता है। हमारे इलाज से रोगी को पूर्णतः ठीक किया जाता है।

कौन से ऐसे कारण है जिनसे एलर्जी होती है।
एलर्जी हमारे दैनिक जीवन में भ्रमण करते हुए हमारे आसपास के माहौल/वातावरण से कई कारणों से हा सकती है जैसे पेड़, पौधे, धूल, मिट्टी, पालतु जानवर, दवाएं एवं खाने-पीने की वस्तुएं इत्यादि।
1. एक परिवार के विभिन्न सदस्यों, महिला, पुरूष, बच्चे या वृद्ध की विभिन्न वस्तुओं से एलर्जी हो सकते है। 2. कुछ तो फूलों को छूने से एलर्जी हो सकती है। 3. दूध, दही, मांस, मछली का सेवन करने से भी एलर्जी हो सकती है। 4. पॉलीथीन एवं नायलॉन के साथ भी एलर्जी हो सकती है। 5. सौंदर्य प्रसाधनों के प्रयोग से भी एलर्जी हो सकती है।

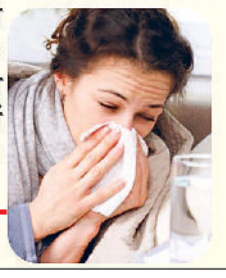
गठिया: डाक्टर ने बताया कि गठिया शरीर के किसी भी एक जोड़ से दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे शरीर के सभी जोड़ प्रभावित होते हैं। सभी जोड़ों में असहनीय दर्द होता है। गठिया का रोगी सालों इलाज करवा कर भी ठीक नहीं हो पाते और डाक्टर कते हैं कि गठिया में सारी उमर दवा खानी पड़ेगी और दवा खाते रोगी के अंग भी टेढे-मेढे होने लगते हैं, रोगी बिस्तर पर चला जाता है और चलने फिरने से लाचार हो जाता है। डाक्टर कहते है कि एक्यूपेंचर द्वारा गठिया चाहे कितना पुराना भी हो, गठिया रोग जड़ से खत्म हो जाता है।

- क्या आपका चलना-फिरना, उठना-बैठना, सीढ़िया चढ़ना-उतरना या आपके घुटनों की ग्रीस खत्म हो गई है?
- क्या आपके घुटने टेढ़े-मेढ़े हो गए है?
- क्या डॉटरों ने आपको ऑप्रेशन करवाने की सलाह दी है? ऑप्रेशन से पहले एक बार अपने घुटने हमारे अस्पताल में जरूर आकर दिखाए। आपको ऑप्रेशन करवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी बिना ऑप्रेशन आपके घुटने बिल्कुल सीधे और ठीक हो जायेंगे। कुछ ही दिनों में आराम आना शुरू हो जाएगा।

गठिया रोग (पुराने से पुराना)
घुटनों का दर्द
हिप ज्वाईंट पेन
सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस
कमर दर्द
शुगर व बी.पी.

कृप्या ध्यानपूर्वक पढ़े

दमा, एलर्जी क्लीनिक के संचालक डॉ. रघुबीर सिंह यादव का कहना कि विशेष मशीनों नजला रोगियों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस पद्धति में रोगी को कोई दवाई लेने की जरूरत नहीं होती। डॉ. यादव का कहना है कि इस बीमारी का प्रकोप अब बूढ़े और जवान व्यक्ति के अलावा बच्चों में भी बहुत अधिक हो रहा। रोगी को चाहिए की इलाज में लापरवाही नहीं बरते और अंग्रेजी दवाई से बचना चाहिए क्योंकि अंग्रेजी दवाई आपके शरीर को नुकसान पहुँचती हे। नजला एक विजातीय द्रव्य है। हमारे सिर में एक आलफैक्ट्री वाल्व होती है। जिसमें यह जमा रहता है। इसकी सात वाल्व होती है। इसके लीक होने के कई कारण होते है जैसे सर्द-गर्म का बिगड़ना, कफ की अधिकता, सहवास के बाद हवा लगना आदि। नाक के मस्से बढ़ना, नाक रूकना, छींके आना, एलर्जी इत्यादि पहली तीन वाल्व लीक होने से होता है। इसके बाद वाली चार वाल्व लीक होने से यह विजातीय द्रव्य (नजला) गले में अंदर गिरने लगता है, जिसमें सांस की नली जाम हो जाती है। एलर्जी का कोई भी कारण हो यहां ईलाज लेने से रोगी उम्र भर के लिए ठीक हो जाता है। डॉ. यादव के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में दमा मरीजों की संख्या ज्यादा हो रही है। लगातार धूम्रपान करने एवं वातावरण में व्याप्त धूल के कण हवा के कारण यह बढ़ रही है। अगर इसका सही समय पर ईलाज नहीं किया जाता है तो कैंसर होने का खतरा रहता है। कभी-कभी तो आदमी की मौत भी हो जाती है। आजकल यह एक घातक बीमारी सिद्ध हो रही है। इसलिए सही समय के रहते डॉक्टर के पास जांच करवानी चाहिए। यहां इन बीमारियों का ईलाज चीनी पद्धति से किया जाता है। इसमें शरीर में निश्चित बिन्दू होते है, इन बिन्दुओं पर विशेष मशीनों से ईलाज किया जाता है। इसमें कोई चीरे की जरूरत नहीं पड़ती है। हजारों मरीज हमारे यहां फायदा उठा चुके है और उठा रहे है।



विज्ञापन कभी कभी प्रकाशित होता है। विज्ञापन की कटिंग साथ लाऐं।

आइये जाने क्या है एलर्जी

प्रत्येक मनुष्य भले महिला हो या पुरूष में कुदरत ने बाहरी तत्वों को सहन करने की खास ताकत दी है। फिर भी कई बार ऐसे तत्व जो मनुष्य के शरीर पर दुष्प्रभाव डालने वाले एवं शरीर के भीतर पहुंचने की कोशिश कतेर हैं, तब शरीर के आंतरिक तत्व हलचल में आकर उन उल्टे तत्वों के प्रभाव को शरीर पर पड़ने की कोशिश को रोकते हैं। इस तरह की प्रक्रिया एलर्जी की उत्पत्ति का कारण बनती है।
एलर्जी के लक्षण : ❖ शरीर में खुजली ❖ चमड़ी का लाला होना ❖ लाल दाने होना ❖ शरीर में दाने वाली जगह पर सूजन होना। ❖ एलर्जी होने से 'एग्जिमा' नाम की बीमारी भी हो जाती है, जिससे जोर से खारिश होना या उस जगह पर पानी का रिसाव होने लगता है। ❖ एलर्जी के कारण कुछ लोगों को अस्थमा नाम की बीमारी हो जाती है। इस स्थिति में रोगी को सांस लेने में परेशानी आती है, फेफड़ों में सूजन होना व जलन होना। ❖ छींकों का आना, नाक बंद होना, नाक की हड्डी टेडी होना, जुकाम होना। ❖ गले में तेज जलन एवं दर्द होना ❖ पेट का दर्द होना ❖ चेहरा, होंट, आंखों में सूजन ❖ जी मिचलाना एवं डायरिया ❖ खाने में तकलीफ

खबर संक्षेप

बूथ स्तर के अधिकारियों का प्रशिक्षण जारी

रोहतक। भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों अनुसार बूथ स्तर अधिकारियों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिला की महम व कलानौर विधानसभा क्षेत्रों के नवनियुक्त बूथ स्तर अधिकारियों को 17 जुलाई तक दूसरे चरण में बीएलओ ऐप, वोटर हेल्पलाइन इत्यादि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिला प्रशासन द्वारा स्थानीय जिला विकास भवन स्थित डीआरडीए सभागार में बूथ स्तर अधिकारियों को 50-50 के बैच में प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

दिव्यांग बच्चों के लिए मेडिकल कैंप आयोजित

रोहतक। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद् की ओर से दिव्यांग बच्चों की जांच के लिए एक विशेष मेडिकल कैम्प का आयोजन पोली क्लिनिक, सेक्टर-3 में किया गया। यह कैम्प खंड कलानौर के सरकारी स्कूलों के 50 छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित किया गया, जिसमें विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा बच्चों की शारीरिक विकलांगता आदि की जांच की गई।

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग का दावा, तकरीबन 50 हजार हेक्टेयर में हुई रोपाई

अधिक बारिश ने बिगाड़ा किसानों का गणित धान रोपाई के लिए नहीं मिल रहे श्रमिक

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

गत 15 जुलाई तक जिले में सामान्य से 192 प्रतिशत अधिक बरसात हो चुकी थी। 31.4 की बजाय 91.6 मिलीमीटर पानी बरसा। अभी तक के मानसून सीजन में 80.9 की बजाय 144.4 एमएम यानी के 68 फीसदी ज्यादा बारिश दर्ज की गई है। समय से अच्छी बारिश हुई तो सभी किसानों ने धान रोपाई के लिए खेत तैयार कर लिए। लेकिन रोपाई के लिए लेबर नहीं मिल रही है। किसान प्रति एकड़ 5 से 6 हजार रुपये देने को तैयार हैं। अगर कम बरसात होती तो नहरों से सिंचाई करके रोपाई का काम भी धीरे-धीरे होता। इधर कृषि एवं किसान कल्याण विभाग का कहना है कि रोपाई का 70 प्रतिशत काम अब पूरा हो चुका है। विभाग का अनुमान है कि तकरीबन 50 हजार हेक्टेयर में फसल रोपी जा चुकी है। जबकि 70 हजार हेक्टेयर में रोपी जानी है। यानी के 20 हजार हेक्टेयर रकबा अभी शेष है। प्रदेश में 15 जून से पहले धान की रोपाई पर प्रतिबंध होता है। क्योंकि अगेती रोपाई करने से फसल में ज्यादा पानी लगता है। फसल के लिए किसान ट्यूब्वेलों से जमीनी पानी का अत्याधिक दोहन करते हैं। जिसकी वजह से जमीनी पानी का स्तर काफी कम हो चुका है। 15 जून के बाद रोपाई से फसल में सिंचाई के लिए कम पानी की जरूरत पड़ती है। क्योंकि मध्य जून में आमतौर पर प्री मानसून की बरसात हो जाती है। कृषि विशेषज्ञों के मुताबिक धान की शीघ्र पकने वाली प्रजातियों की रोपाई जुलाई के दूसरे पखवाड़े तक की जा सकती है। इसके बाद की गई रोपाई से पैदावार पर प्रतिकूल असर पड़ता है। क्योंकि फसल को पकने के लिए कम समय मिलेगा तो पैदावार भी कम होगी।

रोहतक। धान लगाते हुए किसान का फाइल फोटो

गांवों में अभी से बाढ़ जैसे हालात : सुमित

क्षेत्र के गांवों में अभी से बाढ़ जैसे हालात हैं। खेतों से पानी निकालने के इंतजाम प्रशासन ने अभी तक नहीं करवाए हैं। जिसकी वजह से हाल ही रोपी गई धान की फसल नष्ट हो रही है। किसानों को 20 हजार रुपये प्रति एकड़ का नुकसान हो चुका है। धान की रोपाई के लिए प्रति एकड़ पांच-छह हजार रुपये मजदूर लेते हैं। खेतों में ऐसे ही पानी भरा रहा तो दोबारा से भी रोपाई हो नहीं पाएगी। सिंचाई विभाग किसानों को लेकर हाथ पर हाथ रखकर बैठा हुआ है। अगर ऐसे ही विभाग ने अपनी संवेदनहीनता जारी रखी तो हमें मजबूर आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ेगा। क्योंकि इसके अलावा किसानों के पास कोई चारा शेष नहीं है। -सुमित दलाल

रोपाई न होने पर होगा नुकसान

लगातार बारिश हो रही है। रोपाई के लिए खेत तैयार किए हुए हैं। लेकिन रोपने के लिए मजदूर नहीं मिल रहे है। खेत तैयार करने में चार-पांच हजार रुपये प्रति एकड़ का खर्च आया है। समय से रोपाई नहीं हुई तो मुझे काफी नुकसान हो जाएगा।
-सुनील, गांव खरावड़

देरी से रोपाई होने पर पैदावार पर पड़ेगा असर

लेबर न मिलने की वजह से अगर एक दो दिन और धान की रोपाई नहीं हो पाई तो जमीन सख्त हो जाएगी। देरी से रोपाई होने पर पैदावार पर अलग से असर पड़ेगा। क्योंकि रोपाई में अब हर रोज की देरी हो रही है।
-वेदपाल, गांव नौनंद

नहीं मिल रहे मजदूर

रोपाई करवाने के लिए तीन-चार दिन से इधर-उधर घूम रहा हूं। लेकिन मजदूर नहीं मिल रहे। जुलाई का तीसरा सप्ताह शुरू हो चुका है। और धान की रोपाई अभी तक हो नहीं पाई है।
-राजा खत्री, गांव इस्माईला

सांपला में सीवर लाइन टूटने से कई एकड़ फसल खराब

किसानों ने की मुआवजे की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सांपला

किसानों के खेतों के रास्ते से गुजर रही सीवर की लाइन टूटने से किसानों के खेतों में पानी भर गया। किसानों का कहना है कि पब्लिक हेल्थ के कर्मचारियों की लापरवाही की वजह से सीवर लाइन टूट गई। उसे समय पर मरम्मत नहीं किया गया, इसकी वजह से उनकी कई एकड़ खेतों में पानी भर गया और फसल खराब हो गई। उन्होंने सरकार से मुआवजे की मांग की है। इसकी शिकायत एसडीएम उत्सव आनंद से की है। उन्होंने पब्लिक हेल्थ को तुरंत लाइन ठीक करने के निर्देश जारी किए। आपको बता दें कि कस्बे के गंदे पानी का ट्रिटमेंट कर निकासी के लिए सीवर लाइन वार्ड दस से खेतों के रास्ते ड्रेन में डाला जाता है। लेकिन यह पिछले कई दिनों से लाइन टूटी हुई है। इससे निकलने वाला पानी खेतों में जमा हो रहा है। जिसकी वजह से फसल खराब हो रही है। कई दर्जन एकड़ खेतों में पानी भर गया है। बदबू की वजह से भी लोगों को परेशानी हो रही है।

खेतों में पानी खड़ा रहने से हो रहा नुकसान

किसान बंटी, राजेश, अशोक कुमार आदि ने बताया कि लगातार पानी खेतों में रहने से उनकी समय पर फसल की बिजाई भी नहीं हो पाती। किसानों ने इसकी शिकायत एसडीएम से की। एसडीएम ने पब्लिक हेल्थ को निर्देश जारी किए हैं जल्द से जल्द लाइन को ठीक करें। उधर पब्लिक हेल्थ के एसडीओ अनिल कुमार ने बताया कि मामले की जानकारी मिली है, इस पर जल्द कार्रवाई की जा रही है। सीवर लाइन को ठीक किया जा रहा है।

धूमधाम से मनाया मंगल कलश स्थापना समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

श्री 1008 भगवान आदिनाथ दिगम्बर जैन चैरिटेबल ट्रस्ट एंड प्रबंध्कारनीसमिति रानीला द्वारा आयोजित रानीला गांव में स्थित श्री 1008 भगवान आदिनाथ दिगम्बर जैन अतिशय क्षेत्र रानीला में गणिनी आर्यिका 105 आर्ष मति माता (ससंघ) चातुर्मास आरंभ होने पर मंगल कलश स्थापना समारोह श्रद्धालुओं ने धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में दिल्ली, हरियाणा, मध्य प्रदेश और राजस्थान से पहुंचे सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने भाग लिया। मंगल कलश स्थापना समारोह कार्यक्रम में सानिध्य आर्यिका 105 आर्ष मति माता (ससंघ) में मुख्यातिथि सेवानिवृत्त न्यायाधीश दिल्ली हाईकोर्ट डॉ सुधीर कुमार जैन सदस्य राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद समाधान आयोग और उनकी धर्मपत्नी नगीना जैन , ट्रस्ट के चेयरमैन विजय कुमार जैन, ट्रस्टी तिलक जैन, ट्रस्टी नवहिंद जैन सचिव, अरुण कुमार जैन, अशोक कुमार जैन, जिनेंद्र कुमार जैन और राजीव जैन और सदस्यों ने भगवन आदिनाथ की प्रतिमा के आगे दीप प्रज्वलित कर शुभारम किया। इस अवसर पर देवेन्द्र जैन, मीडिया प्रभारी राजीव जैन, सिद्धार्थ जैन, विकास दलाल, दयाचंद जैन, सुभाष जैन, विजय जैन बैंक वाला , नवीन जैन नीतू, बिजेंदर जैन, मनोज जैन, राजेश जैन डी एल एफ, एसके जैन, शांति कुमार जैन आईपीएस, विकास जैन, नवीन कुमार जैन व सुभाष जैन सहित सैकड़ों श्रद्धालु उपस्थित थे।

- कार्यक्रम में सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने भाग लिया

वैश्य स्कूल में मनाया पेपर बैग डे

रोहतक। वैश्य पब्लिक स्कूल के एनसीसी कैडेट्स द्वारा एक हरियाणा बटालियन के कमान अधिकारी कर्नल कृष्ण सिंह बुधवार के नेतृत्व में पेपर बैग डे मनाया गया। जिसके तहत कैडेट्स द्वारा जागरूकता रैली निकली गई। विभिन्न प्रकार के पोस्टर बनाए गए और कागज के थैले बनाए गए तथा रैली के दौरान आमजन को प्लास्टिक का ना के बराबर उपयोग करने के लिए जागरूक किया गया। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्या डॉ. नीलम तायल, एनसीसी अधिकारी लेफ्ट नवीन पंघाल, निशान्त पांचाल मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी राजेश (रेलवे स्टेशन) मौजूद रहे।

शिक्षकों की सुरक्षा की जाए सुनिश्चित : कुंडू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

प्राईवेट स्कूलों के संगठनों के पदाधिकारियों ने सचिवालय पहुंचकर डीसी को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा और मुख्यमंत्री से न्याय दिलाने की मांग की। सभी पदाधिकारियों ने गुरूपुरणिमा पर करतार सिंह मेमोरियल स्कूल बास हिसार के प्रिंसिपल जगबीर सिंह पानू की निर्मम हत्या की कड़ी निंदा की और सभी स्कूल संचालक साथियों ने इस निर्मम हत्या के विरोध में बुधवार को सभी प्राइवेट स्कूलों में अवकाश रखा। प्राईवेट स्कूल संघ के प्रदेश अध्यक्ष सत्यवान कुंडू ने प्रिंसिपल जगबीर सिंह को शहीद का दर्जा देने, परिवार को 1 करोड़ रुपए सम्मानजनक आर्थिक सहायता प्रदान करने, शिक्षको की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कानून बनाने व स्कूलों की छुट्टी के समय पुलिस की गस्त बढ़ाने की मांग की। सभी स्कूल संचालक साथियों ने बार-बार सरकार से मांग की स्कूलों के लिए एक ऐसा सेफ्टी बिल पास किया जाए। इस अवसर पर सभी स्कूल संचालक साथियों ने सरकार से न्याय की अपील की। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष राजकुमार नरवाल के अध्यक्ष में विजय टिटौली, राजबीर ढाका, अशोक कुमार, अनिल कुंडू, सुनील पसरिजा, सुधीर, सोनू, अशोक तनेजा, सुधीर, आदि मौजूद रहे।

- प्रिंसिपल जगबीर पानू को शहीद का दर्जा देने की भी मांग

इंडस पब्लिक स्कूल के छात्र अंश ने जीता सिल्वर मेडल

छात्र अंश।

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल के कक्षा 12वीं के छात्र अंश ने दिल्ली में चल रहे हरियाणा स्टेट राइफल शूटिंग में 10 मीटर में स्कूल की तरफ से खेलकर सिल्वर मेडल प्राप्त किया। विद्यार्थी की उपलब्धि ने विद्यालय व माता-पिता को गौरवान्वित किया है।
विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने विद्यार्थी की इस उपलब्धि पर उनके माता-पिता को शुभकामनाएं दी। प्रधानाचार्य दीपक कुमार वशिष्ठ ने अंश की इस उपलब्धि पर बधाई दी व अन्य छात्रों को भी पढ़ाई के साथ-साथ रूचिकर खेलों में भी भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

प्राथमिक कक्षा के बच्चों का जांचा स्वास्थ्य

रोहतक। केवीएम नर्सिंग कॉलेज की बीएससी नर्सिंग पांचवें सेमेस्टर की छात्राओं द्वारा स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ केवीएम के निदेशक कर्मवीर मायना द्वारा किया गया। शिक्षिकाओं के निरीक्षण में 16 जुलाई 2025 को नर्सिंग कॉलेज के प्रांगण में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में हेल्थ चेकअप का आयोजन किया गया। नर्सिंग की छात्राओं द्वारा केवीएम पब्लिक स्कूल के प्राथमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। छात्राओं ने बच्चों का वजन, हाइट, नजर, कान, गला आदि का प्रशिक्षण किया गया। प्रशिक्षण के बाद बच्चों को फास्ट टेड प्रदान की गई। कार्यक्रम में स्वास्थ्य शिक्षा गतिविधि आयोजित की गई। जिसमें बच्चों को गुड टच, बेड टच आदि आदतें तथा मोबाइल फोन के ज्यादा इस्तेमाल करने से होने वाली हानि के बारे में बच्चों को जागरूक किया। छात्रों द्वारा नुक्कड़ नाटक, वीडियो फिल्म के माध्यम से बच्चों को समझाया गया। इस कार्यक्रम में केवीएम पब्लिक स्कूल की प्रिंसिपल डॉक्टर मीना कौशिक ने भी पूरा सहयोग दिया।

रिटायर्ड कर्मियों ने किया विरोध प्रदर्शन

- डीडीपीओ राजपाल चहल को सौपा मांगों का ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

देशव्यापी आन्दोलन की कड़ी में रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने मानसरोवर पार्क में धरना, प्रदर्शन में भाग लिया और नारेबाजी की। जिला उपायुक्त के प्रतिनिधि के तौर पर मांगों का ज्ञापन डीडीपीओ राजपाल चहल ने धरने पर पहुंचकर लिया।

धरना, प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान जगपाल सांगवान ने की तथा मंच संचालन सचिव ओमप्रकाश कादियान ने किया। सांगवान ने अपने सम्बोधन में कहा कि पिछले लम्बे अर्से से रिटायर्ड कर्मचारी, पैंशनर लगातार आन्दोलन कर रहे हैं तथा सरकार बातचीत में मांगों को जायज मानते हुए भी लागू नहीं कर रही हैं। आज पूरे देश के तमाम जिला मुख्यालयों पर यह धरने प्रदर्शन किए जा रहे हैं ताकि सरकार रिटायरियों की समस्याओं को वरियता से दूर करे अन्यथा आगे अगली कार्रवाई के तौर पर ये आन्दोलन और ज्यादा तेज किया जाएगा जिसकी पूरी जिम्मेदारी सरकार की होगी। जगपाल सांगवान ने कहा कि मुख्य मांगों में कैशलैस चिकित्सा सुविधा लागू करना, कोरोना के दौरान रोका गया 18 माह का महंगाई भत्ते का एरियर, 65 वर्ष की आयु में 10 प्रतिशत, 75 वर्ष की आयु में 20 प्रतिशत की मूल पेंशन में वृद्धि करना, कम्युटेशन की कटौती 10 वर्ष 8 माह में करना, टैक्स में छूट, पुरानी पेंशन बहाल करना, रेलवे, हवाई यात्रा में किराए में छूट लागू करना आदि शामिल है।

रोहतक। डीडीपीओ राजपाल चहल को ज्ञापन देते रिटायर्ड कर्मचारी संघ।

सड़कों पर दुर्घटनाओं का उच्च जोखिम

रोहतक। सड़कें खतरनाक हो सकती हैं और दुर्घटनाओं का उच्च जोखिम होता है। इसलिए पैदल यात्रियों और चालकों दोनों के लिए सड़क सुरक्षा प्रथाएं महत्वपूर्ण हैं। युवाओं में जागरूकता फैलाने के लिए, जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल के सीनियर वर्ग में सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। सम्मानित अतिथियों में अधिशाषी अभियंता ज्ञानेश एम पाहुने, खनन कंपनी के उपाध्यक्ष राजीव संघई, बलबीर सिंह श्योकंद, वरिष्ठ लेक्चरर विष्णु मित्तर सैनी, वरिष्ठ लेक्चरर जय भगवान गर्ग, एडवोकेट प्रवीण गर्ग, भूपेंद्र नेहरा , विनोद नेहरा एवं राजेश अहलावत ने इस अवसर पर शिरकत की और कक्षा 7 वीं से 12वीं के छात्रों को सड़क पर जानलेवा खतरों के बारे में निर्देशित किया। सड़क के नियमों को बताते हुए ज्ञानेश एम पाहुने ने ने कहा कि रोड रेज आजकल एक आम बात हो गई है, जिसमें मासूम लोग कई बार दुर्घटनाओं का शिकार हो जाते हैं। सड़क पर वाहन चलाते हुए हमें अति संयम से काम लेना चाहिए। डायरेक्टर विक्रांत मायना, सान्या मायना, सहनिदेशक हिमांशु गुप्ता एवं प्रधानाचार्या सविता नेहरा ने सभी विशिष्ट अतिथियों का हार्दिक अभिनंदन करते हुए उनके अमूल्य समय के लिए धन्यवाद दिया।

पर्यावरण संरक्षण के लिए बूथ स्तर पर अभियान चलाया जाएगा : नवीन ढुल

रोहतक। जींद-हिसार रोड स्थित शिव कॉलोनी के प्राचीन शिव मंदिर परिसर में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में नगरवासियों, सामाजिक संगठनों व भाजपा कार्यकर्ताओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। भाजपा युवा मोर्चा के पूर्व जिला मीडिया प्रभारी लोकेश शर्मा ने जानकारी देते हुए कहा कि इस अभियान के अंतर्गत सभी उपस्थित जनों ने एक पेड़-एक व्यक्ति लगाने व उसकी देखभाल करने का संकल्प लिया। स्वामी परमानन्द धर्मार्थ ट्रस्ट के चेयरमैन पं. विजय कुमार बजवासी (वृंदावन वाले) का पावन सान्निध्य रहा जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता गोकर्ण मंडल अध्यक्ष गीता आहल्याण ने की। पं. विजय कुमार बजवासी ने कहा कि "प्रकृति की सेवा ही सच्ची पूजा है, वृक्षारोपण से ही मानवता का वास्तविक कल्याण संभव है। उन्होंने यह भी बताया कि 15 जुलाई से 5 अगस्त तक भाजपा द्वारा पूरे जिले में पर्यावरण दिवस पखवाड़ा मनाया जा रहा है, जिसके अंतर्गत हर बूथ पर पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा और हर नागरिक को उस पौधे की देखरेख की शपथ भी दिलाई जाएगी। भाजपा युवा मोर्चा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य योगेश राठी, जिला उपाध्यक्ष युवा मोर्चा इंद्रमोहन, पं. लोकेश शर्मा, संजय वर्मा, सुरेश अहलावत, सोनू सिंघल, रविन्द्र बल्हारा, मीना अटकान, सोनू निनानिया, धर्मवीर भगत आदि मौजूद रहे।

राहत अब लघु सचिवालय के कमरा नंबर 101 और 103 में मिलेंगे पटवारी

महम शहर का पटवार खाना लघु सचिवालय शिफ्ट, लोगों की दशकों पुरानी मांग पूरी

शहर व आस पास के गांवों के लोगों ने एसडीएम मुकुंद का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

महम शहर के मेन बाजार के बीच स्थित पटवार खाना को अब नए लघुसचिवालय की बिल्डिंग में शिफ्ट कर दिया गया है। शहर व आस पास के गांवों के लोगों ने इसके लिए एसडीएम मुकुंद का आभार जताया है। एसडीएम के पास बार बार पटवार भवन में पटवारियों के वहां पर न मिलने और वहां पर लोगों को पटवारियों द्वारा परेशान किए जाने की शिकायतें आ रही थी। एसडीएम ने तुरंत जनता की इस परेशानी को समझा और तहसीलदार को तुरंत पटवारियों का कार्यालय लघुसचिवालय में बनाने के निर्देश दिए। हालांकि तहसीलदार ने यह कार्यालय लघुसचिवालय में शिफ्ट करने में कुछ आना कानी की थी और कहा था कि राजस्व विभाग का वहां पर ज्यादा रिकॉर्ड है, इतनी जल्दी इतने रिकॉर्ड को यहां पर शिफ्ट नहीं किया जा सकता। इसके लिए उन्हें कुछ समय चाहिए। लेकिन एसडीएम ने इस मामले में सख्ती दिखाई और तुरंत पटवार खाना खाली करने के निर्देश दिए। तहसीलदार ने भी एसडीएम के निर्देश को गंभीरता से लिया।

महम। शहर के बीच में स्थित पटवार खाना, जिसके गेट पर अब ताला लटक रहा है और लघुसचिवालय के प्रथम तल पर स्थित वह कमरा जिसमें बनाया गया है पटवार खाना।

एक छत के नीचे मिलेगी सुविधाएं

सोमवार से शहर के बाजार में स्थित पटवार खाना को महम लघुसचिवालय में शिफ्ट कर दिया गया। अब पटवारियों से संबंधित काम के लिए लोगों को दूर दराज घूमने की जरूरत नहीं है। सभी सरकारी सेवाएं एक छत के नीचे मिलेंगी। अब पटवारी लघुसचिवालय के प्रथम तल पर कमरा नंबर 101 और 103 में मिलेंगे। एसडीएम ने कहा है कि यदि कोई पटवारी ज्यादा फीस वसूल करे या किसी को कोई दिक्कत है तो ग्राउंड फ्लोर पर उनका कार्यालय है। वहां पर उनसे मिलकर शिकायत कर सकते हैं। शहरवासी पूर्व प्रिंसिपल कर्मवीर सिंह और भैणीचंद्रपाल गांव निवासी नरेश बड़ाभैण ने बताया कि लोगों की यह दशकों पुरानी मांग थी। नए एसडीएम ने यह निर्णय लेकर जनता को एक तोहफा दिया है। इससे भ्रष्टाचार भी कम होगा और लोगों को परेशानी भी नहीं होगी। क्योंकि यदि लोग पटवार भवन में जाते तो कहा जाता था कि पटवारी तहसील में गए हुए हैं और यदि तहसील में जाते तो कहा जाता कि पटवार खाना में पता करो। शहर व आस पास के गांवों के लोगों को एसडीएम ने बड़ी राहत प्रदान की है।