



भागते समय गिरने से आरोपित के दाहिने पैर में चोट लगी कांटी गांव में फायरिंग के आरोपित पंकज को पुलिस ने किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज, नारनौल

सीआईए ने अटेली क्षेत्र में फायरिंग के मामले में आरोपित पंकज निवासी रामपुरा अटेली को गिरफ्तार किया है। आरोपित की गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार प्रयास करते हुए विभिन्न स्थानों पर दबिश दी। पुलिस कार्रवाई के दौरान आरोपित पंकज को गांव रामपुरा की पहाड़ियों से गिरफ्तार किया गया। पुलिस से बचने के प्रयास में भागते समय गिरने के कारण आरोपित के दाहिने पैर में चोट लगी, जिसे उपचार के लिए सरकारी अस्पताल अटेली ले जाया गया।

डीएसपी डॉ. कविता ने बताया कि 30 अगस्त को शाम करीब साढ़े पांच बजे देवकरण निवासी कांटी, अटेली अपनी बोलेरो गाड़ी से गांव के बस स्टैंड स्थित एक खोखे पर पहुंचा था। इसी दौरान बाइक पर सवार तीन युवक वहां पहुंचे, जिनमें पंकज, भोलू तथा एक अन्य अज्ञात युवक शामिल था। शिकायत के अनुसार पंकज ने देवकरण को धमकी देते हुए उसकी बोलेरो गाड़ी पर फायर कर दिया। गोली चालक की तरफ के



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो: हरिभूमि

शोशे के पास लगी। देवकरण ने जंगल की ओर भागकर अपनी जान बचाई। इसके बाद आरोपित रामपुरा रोड की ओर गए और दुकान के बाहर बैठे गांव कांटी निवासी रोहित पर भी फायरिंग की।

अन्य आरोपित जल्द होंगे गिरफ्तार

पुलिस की ओर से गिरफ्तार आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड प्राप्त किया जाएगा। रिमांड के दौरान मामले में शामिल उसके अन्य साथियों के संबंध में जानकारी जुटाने के साथ-साथ वारदात में प्रयुक्त अवैध हथियार की बरामदगी तथा घटना से जुड़े अन्य महत्वपूर्ण तथ्यों की गहनता से जांच की जाएगी। मामले में फरार अन्य आरोपितों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस टीमों द्वारा लगातार संभावित ठिकानों पर दबिश दी जा रही है।

रोहित ने नीचे झुककर मौके से भागकर अपनी जान बचाई, जबकि गोली दुकान की दीवार में जा लगी। आरोपितों ने जाते समय अगली बार जान से मारने की धमकी भी दी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। सीन ऑफ क्राइम टीम द्वारा घटनास्थल से एक खाली खोल सहित अन्य महत्वपूर्ण साक्ष्य जुटाए गए। पीड़ित की शिकायत पर आरोपितों के खिलाफ संबंधित धाराओं एवं आर्म्स एक्ट के तहत अटेली थाने में मामला दर्ज किया गया है।

आज चार घंटे बिजली आपूर्ति रहेगी बाधित

कनीना। बिजली निगम कार्यालय के एसडीओ उमेश वर्मा ने बताया कि तीन सितंबर को क्षेत्र में आवश्यक तकनीकी कार्य के चलते बिजली आपूर्ति अस्थायी रूप से बाधित रहेगी। एमएस पावरग्रिड ट्रांसमिशन लिमिटेड की ओर से 765 केवी की नई ट्रांसमिशन लाइन खींचने का कार्य किया जाना है। इस कार्य की सुरक्षा और सुचारु संचालन के लिए संबंधित एजेंसी ने 11 केवी भंडार आरडीएस फौंडर पर परमिट टू वर्क लिया है। सुबह छह से 10 बजे तक 4 घंटे इस फौंडर से जुड़े इलाकों में बिजली सप्लाई पूर्ण तरह बंद रहेगी।

स्वास्थ्य मंत्री आज व कल रहेगी जिले के दौरे पर

नारनौल। हरियाणा की स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान ववआयुष मंत्री आरती सिंह राव तीन व चार सितंबर को जिले के दौरे पर रहेंगी। इस दौरान वे जिले में आयोजित होने वाले कार्यक्रम में शिरकत करेंगी। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव दोपहर 1:30 बजे यादव कल्याण सभा भवन में यादव कल्याण सभा द्वारा आयोजित जन्माष्टमी कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगी। चार सितंबर सुबह 9:30 बजे अटेली में यादव कल्याण सभा द्वारा आयोजित जन्माष्टमी के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत करेंगी।

जीवन प्रमाण अपडेट कराने के नाम पर रिटायर शिक्षिका से 1.90 लाख रुपये की साइबर ठगी

- व्हाट्सएप पर भेजी एपीके फाइल इंस्टॉल करवाकर हासिल किया मोबाइल का एक्सेस
- महिला के नाम से क्रेडिट कार्ड बनवाकर चार बार निकाली रकम

नारनौल। जिले में साइबर ठगी का एक और मामला सामने आया है। साइबर ठगी ने जीवन प्रमाण पत्र अपडेट कराने का झांसा देकर गांव भूषण कला निवासी एक सेवानिवृत्त महिला शिक्षक को अपने जाल में फंसा लिया। आरोपित ने पहले फोन पर खुद को अधिकारी बताया और पेशन संबंधी जानकारी जुटाई। इसके बाद व्हाट्सएप के माध्यम से जीवन प्रमाण के नाम से एक एपीके फाइल भेजकर उसे मोबाइल में इंस्टॉल करवाया। फाइल इंस्टॉल होते ही आरोपित ने महिला के मोबाइल और

व्यक्तिगत जानकारी तक पहुंच बना ली। इसके बाद में महिला के नाम से नए क्रेडिट कार्ड जारी करवाकर चार अलग-अलग ट्रांजेक्शन के जरिए कुल 1,90,087 रुपये की ठगी कर ली गई। मामले में नोडल साइबर क्राइम थाना पंचकुला से प्राप्त ई-जीरो एफआईआर के आधार पर साइबर थाना नारनौल ने अज्ञात आरोपित के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भूषण कला निवासी मंजू देवी ने बताया कि वह सरकारी स्कूल से रिटायर हो चुकी हैं और वर्तमान में पेशन ले रही हैं।

फोन पे हिस्ट्री देखने पर सामने आया मामला: 13 अगस्त को जब महिला ने फोन पे की ट्रांजेक्शन हिस्ट्री जांची, तो उसमें चार संदिग्ध लेनदेन दिखाई दिए। रिकॉर्ड के अनुसार नौ अगस्त को 39045 रुपये, 11 अगस्त को 51375 रुपये और 13155 रुपये तथा 13 अगस्त को 56512 रुपये की राशि के लेनदेन हुए थे। चारों ट्रांजेक्शन की कुल रकम 190087 रुपये थी। ठगी का पता चलने पर महिला ने एपीके फाइल का स्क्रीनशॉट सुरक्षित किया। इसके बाद 15 अगस्त को राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई।

बैंक स्टेटमेंट ने खोला ठगी का राज: 17 अगस्त को जब मंजू देवी एसबीआई शाखा में बैंक स्टेटमेंट लेने पहुंची, तो एक और महत्वपूर्ण जानकारी सामने आई। बैंक रिकॉर्ड में खाते से इन रकमों के सीधे लेनदेन नहीं मिले। इसके बाद बैंक मैनेजर की ओर से फोनपे कस्टमर केयर पर शिकायत की गई। फोन पे से मिली जानकारी में पता चला कि महिला के नाम पर नए क्रेडिट कार्ड जारी किए गए थे और उन्हीं कार्डों के माध्यम से चारों ट्रांजेक्शन किए गए।

तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर आरोपित की तलाश: नोडल साइबर क्राइम थाना पंचकुला से मिली ई-जीरो एफआईआर तथा एनसीआरपी शिकायत के आधार पर साइबर थाना नारनौल ने बीएसएस की धारा 318(4) के तहत अज्ञात आरोपित के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर आरोपित तक पहुंचने का प्रयास कर रही है।



ताक़त, हिम्मत, उम्मीद।

यह मेरी नई शुरुआत है।

स्तन कैंसर आपकी जीवन-यात्रा को बदल सकता है, लेकिन आपकी ज़िंदगी को नहीं। सही उपचार और सहयोग के साथ स्वस्थ होकर आगे बढ़ना संभव है—और एक खुशहाल, स्वस्थ कल भी संभव है।

समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।
नियमित स्क्रीनिंग करवाएँ।
एक कदम आगे रहें।

विशेषज्ञ ऑन्कोलॉजी टीम

उन्नत तकनीक

व्यापक देखभाल

"व्यक्तिगत उपचार और देखभाल के साथ, आप जल्दी स्वस्थ हो सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।"

डॉ. वैशाली ज़ामरे
MBBS, MS, MCh
(ऑन्कोप्लास्टिक ब्रेस्ट सर्जरी)
FEBS (ब्रेस्ट सर्जरी), FAIS
डायरेक्टर एवं हेड, ब्रेस्ट कैंसर सर्जरी

कैंसर की पूरी देखभाल

आप के घर के पास

क्योंकि हर ज़िंदगी अनमोल है और अच्छे मौके की हक़दार हैं

हमारी विशेषज्ञ सेवाएँ

सर्जिकल
ऑन्कोलॉजीमेडिकल
ऑन्कोलॉजीरेडिएशन
ऑन्कोलॉजीन्यूक्लियर
मैडिसिन
(पेट सीटी)ऑन्को
पैथोलॉजीदर्द एवं
पैलियेटिव केयर

पैनल: ईएसआईसी, हरियाणा सरकार, सीजीएचएस और संबद्ध पैनल

सुधांत सिटी, कुडली,
रसोई गाँव के पास, सोनीपत

9138111625

www.andromedahospital.in



उदीयमान शिक्षा के लिए...

BND

SR. SEC. SCHOOL
& D.El.Ed. COLLEGE
Pre-Nursery to XII (Medical, Non-Medical, Commerce & Arts)Top-notch Achievements of
BNDians!

BND School ने हर वर्ष की भांति रचा शानदार उपलब्धियों का इतिहास

Class 10th (Result 2026)

Congratulations!

Class 12th (Result 2026)

Distt. Topper

AKANKSHA
D/O MUKESH KUMAR
MARKS **494/500**

488/500
SAKSHI
D/O HARJUMAN YADAV

485/500
MUSKAN
D/O RAJNESH KUMAR

485/500
AKSHAT JANGRA
S/O JITESH SHARMA

479/500
DHIERAJ
S/O BALBIR

478/500
MUSKAN
D/O VIKASH

478/500
NIKITA YADAV
D/O SANDEEP KUMAR

477/500
GARIMA
D/O VINOD

474/500
PALAK VERMA
D/O JITENDER

468/500
RITIKA
D/O SHIV KUMAR

468/500
RUCHIKA
D/O KRISHAN

464/500
KAMAL
D/O RAJ KUMAR

463/500
RITESH YADAV
S/O YOGENDER SINGH

459/500
VARSHA
D/O MANOJ KUMAR

458/500
ISHIKA YADAV
D/O ASHOK KUMAR

455/500
GAJAL VERMA
D/O VINOD KUMAR

454/500
SRISTI
D/O LAKSHAN SINGH

453/500
MINAKSHI
D/O KALASH CHAND

453/500
RASMI
D/O SUNDAR SINGH

Block Topper

HINSHU
D/O SHANI PRAKASH
MARKS **476/500**

472/500
PRIYA
D/O LILA RAM

468/500
YOGESH YADAV
S/O KALASH CHAND

463/500
NANCY
D/O VINAY

462/500
MUSKAN
D/O RATAN

461/500
AKSHAY
S/O SURBIR

460/500
ARTI
D/O SHRI BHAGWAN

457/500
PANKAJ
S/O ASHOK KUMAR

455/500
JITIN
S/O DARGHAN KUMAR

454/500
MAMTA
D/O LALITA

454/500
VISHESH
D/O PARDEEP KUMAR

454/500
YOGITA
D/O PRANESH SINGH

453/500
KHUSHI KANWAR
D/O LOKMAN

452/500
MUSKAN YADAV
D/O SATISH KUMAR

452/500
PREM LATA
D/O SUNIL KUMAR

450/500
AYESHA
D/O VIKRAM SINGH

449/500
KASHISH
D/O VIKRAM SINGH

449/500
MONU
S/O SATYABIS SINGH

449/500
ANKIT
S/O ANSHU

BND परिवार की तरफ से आप सभी को
श्री कृष्ण जन्माष्टमी,
शिक्षक दिवस
एवं हरिभूमि अखबार के स्थापना दिवस पर
हार्दिक शुभकामनाएं

DR. AMIT YADAV
MANAGING DIRECTOR

VIJAY PAL YADAV
CHAIRMAN

BND KIDZEE PLAY SCHOOL



IIT-JEE MAINS 2025

97.66 %ile
HARSH
S/o Sh. Devdutt

95.44 %ile
AKSHAY
S/o Sh. Manoj Kumar

94.20 %ile
URVASHI
D/o Sh. Adesh Kumar

CALL : 9416501758, 8398905504, 9991616747

Rathiwasi Road, Khatodra (M/Garh)

bndsskhatodra@gmail.com www.bndschooll.com

Massive Success in
NDA
Written Exam
Sept.-2024
YAMAN
S/o Sanil Kumar
Khatodra

Massive Success in
JEE
Advance 2025
IIT - MANDI
HARSH
S/o Sh. Devdutt
Rathiwasi



हेल्थ वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बाएं कंधे-सीने में अकसर महसूस हो दर्द

मेरी उम्र 53 वर्ष है। पिछले कुछ समय से रात में अकसर मेरे बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कुछ देर बाद ठीक हो जाता है। कृपया बताएं कि यह कोई चिंता की बात तो नहीं ?

-देवेन्द्र, बालोद
आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं बाएं कंधे और सीने में दर्द होता है। कई बार यह दर्द हार्ट की वजह से भी होता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी करना ठीक नहीं है। और यह भी जरूरी नहीं कि सभी दर्द हार्ट की वजह से ही होते हैं। इसलिए आप हार्ट स्पेशलिस्ट से संपर्क जरूर कर लें, वह इसकी वजह जानकर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।
मेरी उम्र 38 वर्ष है। हाल में ही अल्ट्रासाउंड से पता चला कि मेरी किडनी के पास कुछ सिस्ट है। क्या इसका ऑपरेशन करवाना चाहिए या दवा से ठीक हो जाएगा ? प्लीज सजस्ट करें।

-रचित, बिलासपुर
ऐसे मामले में बगैर रिपोर्ट देखे कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट कैसी है किस पोजीशन में है? इसकी जानकारी जरूरी है। इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह रिपोर्ट देखकर डिसाइड करेंगे। उसी के अनुसार ही आप ट्रीटमेंट कराएं। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी ट्रीटमेंट ना शुरू करें। इससे नुकसान हो सकता है।
मेरी उम्र 26 वर्ष है। पिछले साल खेलते समय कलाई पर मोच आ गई थी। मालिश, पट्टी से आराम मिल गया था। लेकिन कुछ दिनों से कलाई में फिर दर्द हो रहा है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-लक्ष्य, बहादुरगढ़
बेहतर होगा कि आप एक बार कलाई का एक्सरे करा लें। कई बार ऐसे मामले में हेवर लाइन फ्रैक्चर होता है, जो तुरंत समझ में नहीं आता लेकिन उसका असर बाद में दिखता है और दर्द शुरू होता है। इसलिए एक्सरे कराकर आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें।
मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैंने 5 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। पिछले कुछ दिनों से सिर में ईचिंग और इरिटेशन फील हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए ?

-सुमित, रायपुर
आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिनसे हेयर ट्रांसप्लांट कराया हो, क्योंकि उन्हें हेयर ट्रांसप्लांट के बाद होने वाली परेशानी के बारे में पता होगा और इसका इलाज क्या होता है वही अच्छी तरह बता सकते हैं। अगर आप नए डॉक्टर से संपर्क करेंगे तो वह पहले जांच कराएंगे, इसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डाइट सजेशन
अंशु सिंह

सोशल मीडिया एवं टीवी विज्ञापन हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहे हैं। पश्चिमी खान-पान का प्रभाव बढ़ गया है। इस कारण ही पैकेज्ड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की खपत में तेजी आई है। जबकि इन जंक फूड में विटामिन, खनिज और फाइबर जैसे पोषक तत्वों की भारी कमी होती है। इनमें वसा, नमक और चीनी (एचएफएसएस फूड) की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।
बच्चों पर बुरा असर: मीठे स्नेक्स एवं पेय अकसर दांतों की सड़न और कैविटी बढ़ाते हैं। नन्ही-सी उम्र में बच्चों के दांत खराब होने लगे हैं। वयस्क ही नहीं छोटे बच्चों को भी मधुमेह अपनी चपेट में ले रहा है। पाचन बाधित होने से पेट फूलने, कब्ज और दस्त संबंधी समस्याएं जन्म ले रही हैं। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, डायबिटीज से लेकर मोटापे की समस्या दिनों दिन विकराल होती जा रही हैं। कुछ मामलों में कैंसर का जोखिम भी बढ़ता दिखाई दिया है। इतना ही नहीं, ये प्रोसेस्ड एवं अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कमजोर कर रहे हैं। सक्रमण जल्दी होने से बीमारियों को आने में देर नहीं लगती। शारीरिक के साथ अवसाद एवं दूसरी मानसिक समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं।

कम हो रही फल-सब्जियां: स्वस्थ रहने के लिए फल, ताजी हरी सब्जियां, दूध-दही, अनाज, पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, ड्राई फ्रूट्स एवं खनिज पदार्थों की आवश्यकता होती है। लेकिन अगर हमारी थाली से ये सारी चीजें गायब हैं। असल में जैसे-जैसे जिंदगी की रफ्तार तेज होती गई,



मेरी उम्र 59 वर्ष है। मैं एक साल से पाइल्स की समस्या से परेशान हूं। पहले यह बाढ़ी था, लेकिन पिछले कुछ समय से खून भी आने लगा है। कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-एक पाठक, ईमेल से
सबसे पहले काम आप यह करें कि मिर्च मसाला वाला खाना बिल्कुल बंद कर दें। साथ में चाय में अदरक, काली मिर्च, सोंठ पावडर इसका इस्तेमाल भी न करें। आपको खाना बिल्कुल सादा खाना चाहिए। रात में हल्का खाना खाएं। साथ ही नियमित रूप में पपीता खाने में जरूर शामिल करें। इस तरह खान-पान में बदलाव कर आपको आराम मिल सकता है। ज्यादा परेशानी होने पर जरूर आपको डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।
मेरी उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे दाएं कान और उसी तरफ सिर में रह-रहकर दर्द शुरू हो जाता है। कभी-कभी टीस के साथ कानों में घरघराहट जैसी आवाज आती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल
आपको सबसे पहले कान के डॉक्टर से यानी ईयनटी विशेषज्ञ से कान का चेकअप करवाना चाहिए, क्योंकि कान में परेशानी होने से सिर दर्द भी शुरू होता है। अगर इस बात पर गौर करें कि हाल फिलहाल में कान में कोई चोट तो नहीं लगी थी। अगर ऐसा नहीं है तो ईयनटी विशेषज्ञ के पास जाना ठीक रहेगा। इस बात का भी ख्याल रखें कि रोड में बैठे कान साफ करने वाले से कभी कान साफ ना कराएं। यह आपके लिए और भी नुकसानदेह हो सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

सोशल मीडिया के प्रभाव, पश्चिमी खान-पान और तेज जीवनशैली जैसी वजहों से आजकल हर उम्र के लोगों की डाइट हैबिट बिगड़ रही है। फल और सब्जियों के बजाय फास्ट फूड और जंक फूड्स हमारे हेल्थ पर बुरा असर डालते हैं। इसलिए इससे बचना जरूरी है।

आपकी डेली डाइट में हों पौष्टिक फल-हरी सब्जियां



तो लोगों की प्राथमिकताएं एवं आदतें भी बदलती जा रही हैं। नौकरीपेशा अभिभावकों के लिए अपने बच्चों में हेल्दी फूड हैबिट्स यानी सेहतमंद खान-पान एक चुनौती बनने लगी। समय कम रहने से सब कुछ फास्ट करने की आदत पड़ गई। यही लत खान-पान में भी लगी। फास्ट फूड की संस्कृति ऐसी विकसित हुई कि घर में खाना बनाने की जगह फास्ट फूड रेस्टोरेंट्स से भोजन आने लगा। फल की जगह केक-पेस्ट्री, चॉकलेट ने ले ली। स्वाद नमकीन करने के लिए चिप्स, पिज्जा या बर्गर खा लिया।

यह अजीब विडंबना है कि एक तरफ देश कुपोषण की समस्या से लड़ रहा है, तो दूसरी ओर मोटापे से जूझ रहे हैं लोग भी हैं। आंकड़े कहते हैं कि वर्ष 2050 तक भारत मोटापे की राजधानी बन जाएगा। क्योंकि बाजार एवं सोशल मीडिया हमारे खान-पान को प्रभावित कर रहा है। लोग अपनी बाँझी की जरूरतों को जाने बगैर इंफ्लुएंसर्स को आंखमूंद कर फॉलो कर रहे हैं। शरीर को जहां 50 से 60 फीसदी कार्बोहाइड्रेट की जरूरत है, वहां लोग 70 से 80 फीसदी कार्बोहाइड्रेट का सेवन कर रहे हैं। एक आईएचएन वे जो 'हेल्दी थाली' की व्याख्या की है कि उसमें आधी संख्या फल, एक चौथाई कार्बोहाइड्रेट, एक चौथाई प्रोटीन, नट्स एवं थोड़े फैट होने चाहिए। उसे कोई फॉलो नहीं कर रहा, क्योंकि जागरूकता ही नहीं है। प्रोसेस्ड, जंक, स्ट्रीट फूड के पीछे भाग रहे सभी, जबकि स्ट्रीट फूड में अत्यधिक ट्रांस फैट होता है, जो सेहत को नुकसान पहुंचाता है। एक और चीज ध्यान रखने की है कि लोग अकसर सुबह का नाश्ता रिफ्रैक्ट करके की गलती कर बैठते हैं। ऐसा न करें, बल्कि राजाओं की तरह बैकफास्ट करें। दोपहर का लंच सामान्य एवं रात का डिनर बहुत कम मात्रा में करें। प्रोसेस्ड फूड का सेवन बिल्कुल बंद कर दें। आपकी थाली में फल एवं हरी सब्जियां हों। ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं और डाइटिशियन से संपर्क करें।

-डॉ. चारु दुआ, सीनियर डाइटिशियन, फरीदाबाद

विभिन्न वजहों से होने वाले शारीरिक दर्द और सूजन से राहत दिलाने में हाल के वर्षों में फिजियोथेरेपी बहुत कारगर साबित हो रही है। इसके अलावा कुछ न्यूरोलॉजिकल और चाइल्ड डेवलपमेंट से जुड़े मामलों में भी इफेक्टिव है। वर्ल्ड फिजियोथेरेपी डे (8 सितंबर) के अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर बता रहे हैं इसके विभिन्न पहलुओं के बारे में।

फिजियोथेरेपी: बिना साइड इफेक्ट्स दर्द और सूजन में मिले रिलीफ

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सर्वोत्तम चौहान
चीफ फिजियोथेरेपिस्ट
प्रोगनीसिया हेल्थकेयर, गुडगांव

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) ऐसी चिकित्सा विधि है, जिसमें किसी दवा का इस्तेमाल नहीं किया जाता और न ही आमतौर पर इस थेरेपी के साइड और आप्टर इफेक्ट्स होते हैं। आधुनिक फिजिकल थेरेपी जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द के अलावा लकवाग्रस्त हो चुके मरीजों की समस्याओं को दूर करने, अन्य न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स और दिल को स्वस्थ रखने वाले व्यायामों के जरिए राहत पहुंचाती है।

बढ़ रहा है इसका दायरा

फिजिकल थेरेपी (फिजियोथेरेपी) का दायरा दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। जैसे, विभिन्न प्रकार की दुर्घटनाओं के कारण जोड़ों या मांसपेशियों में लगने वाली चोटों या फिर उनसे होने वाले शारीरिक दर्द से राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी का सहारा अब काफी लिया जा रहा है। गौरतलब है कि जोड़ों से संबंधित कुछ बीमारियां जन्मजात होती हैं, जिनसे राहत पाने में फिजियोथेरेपी की भूमिका महत्वपूर्ण है। इसके अलावा जोड़ प्रत्यारोपण (ज्वाइंट रिप्लेसमेंट) के बाद भी फिजियोथेरेपी की जरूरत पड़ती है। खेलों के दौरान लगने वाली चोटों और उनसे राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी की मदद भी ली जाती है।

पूरक और एकल चिकित्सा दोनों

अनेक मामलों में फिजिकल थेरेपी पूरक चिकित्सा के तौर पर कार्य करती है तो वहीं कुछ



ऐसे भी मामले होते हैं, जहां यह मरीज को एकल चिकित्सा के तौर पर राहत प्रदान करती है। सबसे पहले फिजिकल थेरेपिस्ट मरीज के दर्द का कारण क्या है, इसे जानने का प्रयास करते हैं। कारण का पता चलने पर फिजिकल थेरेपी से इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।
सूजन व दर्द के नियंत्रित हो जाने के बाद फिजिकल थेरेपी की विभिन्न विधियां जैसे इलेक्ट्रोथेरेपी आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इलेक्ट्रोथेरेपी से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। कई तरह के इलेक्ट्रिक उपकरण हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक होते हैं। जैसे टीईएनएस, आईएफटी, पल्स इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड थेरेपी, टीकार थेरेपी और अल्ट्रासोनिक थेरेपी। हाई पॉवर लेजर तकनीक फिजियोथेरेपी की आधुनिक उपचार विधि है।

सावधानी बरतना है जरूरी

शरीर के किसी भी अंग में तेज दर्द और बहुत ज्यादा सूजन होने पर फिजियोथेरेपी और इससे संबंधित गैजेट्स का इस्तेमाल नहीं किया जाता, जब तक कि तेज दर्द की स्थिति नियंत्रण में नहीं आ जाती और मरीज राहत महसूस नहीं करता। दवाओं से सूजन और दर्द कम हो जाने के बाद ही

फिजियोथेरेपी का मरीज पर इस्तेमाल किया जाता है।

अर्थराइटिस में दिलाए राहत

अर्थराइटिस का इलाज फिजियोथेरेपी से इन विधियों के जरिए अच्छी तरह से किया जाता है। विद्युतीय उपकरणों से मरीज को राहत देना, जिसे इलेक्ट्रोथेरेपी कहते हैं। ट्रांसक्यूटैनेयस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन (टीईएनएस-टेंस), क्लास 4 हाई पॉवर लेजर थेरेपी अर्थराइटिस खासकर इम्फ्लेमेटरी अर्थराइटिस के इलाज के

फिजिकल थेरेपी और पेन मैनेजमेंट

जोड़ों में दर्द या शरीर के किसी अन्य भाग में मांसपेशियों में सूजन व दर्द को नियंत्रित करने का कार्य फिजिकल थेरेपी करती है लेकिन इसके साथ ही दर्द को नियंत्रित करने वाले विशेषज्ञ यानी पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट अपनी ओर से दवाएं और कुछ अन्य आधुनिक चिकित्सा विधियों का भी सहारा लेते हैं। उदाहरणस्वरूप अनेक मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के अलावा जोड़ों की समस्या से राहत पाने के लिए कार्टिलेज के पुनर्निर्माण (रीजेनेरेशन) के लिए मरीज के रक्त से प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (पीआरपी) लेकर उसी के शरीर में इंजेक्ट करते हैं। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में कार्टिलेज के पुनर्निर्माण में मदद मिलती है या एक बार फिर से कार्टिलेज के पुनः विकास होने की संभावना बढ़ जाती है।
फिजिकल थेरेपी दर्द के प्रबंधन (पेन मैनेजमेंट) में स्वातंत्र्य रूप से भी बतौर चिकित्सा पद्धति कार्य करती है, किंतु कुछ अनेक विशेष मामलों में पेन मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट फिजिकल थेरेपी के साथ दवाओं और आधुनिक तकनीक का सहारा लेते हैं। जैसे 'अल्ट्रासाउंड गाइडेड इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट' तकनीक से किसी अंग के दर्द वाले भाग की नसों को दर्द निवारक इंजेक्शन के जरिए अवरूद्ध कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप दर्द का एहसास कम हो जाता है।



योगोपचार
हेतल शाह
योग एक्सापर्ट

म सालेदार खाने के बाद होने वाली पाचन संबंधी समस्या से राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे योगासनो को अपना सकते हैं। योगासन पेट के भीररी अंगों की मालिश करते हैं, रक्त संचार बढ़ाते हैं और टोक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं ऐसे प्रभावी योगासनो के बारे में।

बालासन: गलत खान-पान और असंतुलित लाइफ स्टाइल के कारण पेट में गैस और ब्लोटिंग की समस्या बढ़ने लगती है। ऐसे में यह योगासन आपके पाचन को फायदा पहुंचाएगा और कब्ज की भी समस्या दूर होगी। इस आसन को करने के लिए मैट बिछाकर उस पर पैरों के बल बैठ जाएं, अब दोनों घुटनों पर अपने हाथ टिका दें। दोनों पैरों को भी आपस में मिलाएं। रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें। हिप्स को एडिजों के ऊपर रखें। अब आगे की ओर झुकें और सिर को जमीन पर रखकर दोनों हाथों को सीधा कर लें। आंखों को बंद रखें और इस स्थिति में 1-2 मिनट तक गहरी सांस लें। पाचन से जुड़ी हर समस्या का समाधान कारगर तरीके से करने में सक्षम ये आसन पेट के निचले हिस्से के तनाव को कम करता है और ब्लोटिंग से तुरंत राहत दिलाता है।

पवनमुक्तासन: इस आसन को करने के लिए पीट के बल सीधे लेट जाएं। सांस छोड़ते हुए दोनों घुटनों को मोड़ें और उन्हें छाती के पास लाएं। हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर घुटनों को पकड़ें। सांस छोड़ते हुए सिर उठाएं और अपनी ठोड़ी या नाक को घुटने से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में 20-30 सेकंड रुकें और सामान्य सांस लें। यह आसन पेट की मांसपेशियों पर दबाव डालकर आंतों में फंसी गैस को तुरंत राहत दिलाता

अगर अकसर चटपटा खाना खाने के बाद पूरे दिन आपको एसिडिटी, ब्लोटिंग, जी गिचलाना, उल्टी आना, पेट में दर्द होना, पेट का मरा हुआ महसूस होना और गैस बनने की समस्या होती है तो राहत पाने के लिए आप कुछ आसनो का अभ्यास करें।

कब्ज-गैस-ब्लोटिंग से परेशान इन आसनो से मिलेगी राहत



है और पुरानी कब्ज को दूर करता है।
सेतु बंध सर्वांगासन: सेतु बंध सर्वांगासन के अभ्यास से मेटाबॉलिज्म नियमित होने लगता है। सेतु बंधासन उन लोगों के लिए भी बेस्ट है, जो दिन भर कंप्यूटर या लेपटॉप के सामने बैठकर काम करते हैं। यह आसन गैस की समस्या से परेशान लोगों के लिए एक बेहतरीन आसन है। कमर दर्द की हिस्ट्री वाले लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए।
सेतु बंध सर्वांगासन करने के लिए योग मैट पर पीट के बल लेट जाएं। सांसों की गति सामान्य रखें। इसके बाद हाथों को बगल में रख लें। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को घुटनों से मोड़कर हिप्स के पास ले आएँ। हिप्स को जितना हो सके फर्श से ऊपर की तरफ उठाएँ। हाथ जमीन पर ही रहेंगे। इस दौरान कुछ देर के लिए सांस को रोककर रखें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए वापस जमीन पर आएँ। पैरों को सीधा करें और आराम करें। 10-15 सेकंड तक आराम करने के बाद फिर से दोहराएँ।
वज्रासन: यह एकमात्र ऐसा आसन

है, जिसे खाना खाने के तुरंत बाद भी किया जा सकता है। पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए यह बेहद सरल और असरदार आसन है। इस आसन को करने के लिए घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाएँ। पैरों के अंगुठे आपस में मिले हों और एडिजों पर बैठें। अपनी रीढ़ की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखें और दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आंखें बंद करके 5 से 10 मिनट तक गहरी सांस लें। इससे भोजन पचता है और गैस या ब्लोटिंग की समस्या दूर होती है।
भुजंगासन: यह आसन पेट की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है और आंतों की कार्यप्रणाली में सुधार करता है। इस आसन को करने के लिए पेट के बल सीधे लेट जाएँ। अपनी हथेली को कंधों के नीचे रखें। सांस भरते हुए नाभ तक के शरीर को ऊपर उठाएं और गर्दन को पीछे की ओर झुकाएँ। कुछ सेकंड इस स्थिति में रहें और सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ। इससे पाचन सुधरता है, जिससे कब्ज की शिकायत दूर होती है। *

प्रस्तुति: ललिताना गोयल

वर्ष 40 लाख से अधिक श्रद्धालुओं के जुटने का अनुमान है। मेले में मुख्य आकर्षणों में गोरख टील दर्शन, पारंपरिक पशु मेले, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और एडवेंचर गतिविधियां शामिल हैं।

ख़बर संक्षेप

आज से दो दिवसीय श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव

नारनौल। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव धूमधाम एवं आध्यात्मिक वातावरण में मनाया जाएगा। दो दिवसीय यह कार्यक्रम तीन और चार सितंबर को स्थानीय सेवा केंद्र नजदीक पुरानी कचहरी स्थित ओम शांति आश्रम में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ शाम चार बजे होगा तथा देर रात तक चलेगा। महोत्सव के दौरान भगवान श्रीकृष्ण के जीवन चरित्र, बाल लीलाओं तथा उनके आध्यात्मिक स्वरूप को दर्शाती मनमोहक झांकियां विशेष आकर्षण का केंद्र रहेंगी। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बाल ब्रह्मचारी राजयोगिनी रतन आध्यात्मिक आशीर्वाचन देंगी।

पुलिस कमिश्नर ने अनिल कौशिक के कार्यों को सराहा

महेद्रगढ़। हरियाणा में नशे के विरुद्ध मुखर अभियान चलाने के लिए निदेशक अनिल कौशिक ने पुलिस कमिश्नर गुरुराम शिवास कविराज से उनके कार्यालय में भेंट की। मुलाकात में शिवाश कविराज ने अनिल कौशिक द्वारा किए गए कार्य की सराहना की। स्मरण रहे कि निदेशक अनिल कौशिक द्वारा नशे के विरुद्ध लाइट एंड साउंड निर्माण में पूर्व डीजीपी ओपी सिंह व कमिश्नर पुलिस शिवाश कविराज का विशेष योगदान है। हरियाणा पुलिस के नारकोटिक्स विभाग के संयुक्त तत्वाधान में नशे के विरुद्ध अनिल कौशिक द्वारा निर्देशित नाटक रामगुरुकुल गमन का मंचन हरियाणा प्रदेश के साथ साथ अन्य राज्यों में भी सफल किया जा चुका है।

एसडीएम ने किया विशेष गहन पुनरीक्षण

कनीना। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार बुधवार को 68-अटेली विधानसभा क्षेत्र में विशेष गहन पुनरीक्षण के कार्य को लेकर राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों एवं बीएलओ-1 के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह ने की। बैठक में निर्वाचन नामावली से संबंधित प्रश्न संख्या नौ, 10, 11ए एवं 11बी को सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों एवं बीएलओ-1 के साथ साझा करने के संबंध में चर्चा की गई। उपस्थित सदस्यों को उक्त प्रश्न उपलब्ध करवाए गए तथा कार्यालय द्वारा प्रश्नों पर की जा रही कार्यवाही से अवगत कराया गया। बैठक के दौरान अटेली विभाग में विशेष गहन पुनरीक्षण के दावे एवं आपत्तियों तथा नोटिस चरणा की प्रगति पर विचार-विमर्श किया गया।

देशी कट्टा और स्विफ्ट कार सहित आरोपित गिरफ्तार

■ महात्मा ज्योतिबा फुले चौक पर पुलिस को देखकर कार लेकर भागने का किया प्रयास

हरिगुमि न्यूज ►► नारनौल

सीआईए ने एक आरोपित को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपित से एक अवैध देशी कट्टा बरामद करने के साथ वारदात में प्रयुक्त स्विफ्ट कार को भी कब्जे में लिया है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि सीआईए गश्त के दौरान नागतिहाड़ी बाईपास क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि सौरव निवासी हमीदपुर अपनी सफेद रंग की स्विफ्ट कार में हमीदपुर से नारनौल की तरफ आ रहा है और उसके पास अवैध हथियार हैं। सूचना को विश्वसनीय मानते हुए पुलिस ने तुरंत रेडिंग पार्टी का गठन किया और महात्मा ज्योतिबा फुले चौक पर नाकाबंदी की। कुछ समय बाद सूचना के अनुसार एक स्विफ्ट कार आती

प्रधान रमेश सैनी बोले-एक माह के भीतर शुरू हो जाएगी सुविधा

विकास गोडवाल ►► महेंद्रगढ़

गर्मी के मौसम में शहरवासियों और राहगीरों को पीने के लिए स्वच्छ, शुद्ध और ठंडा पानी उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से नगर पालिका की ओर से शहर में 25 नए वाटर कूलर स्थापित किए जाएंगे। इन वाटर कूलरों को शहर के अलग-अलग सार्वजनिक स्थानों पर लगाया जाएगा, ताकि बाजारों, मुख्य मार्गों और अन्य भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में आने-जाने वाले लोगों को आसानी से ठंडा पानी उपलब्ध हो सके। नगर पालिका ने वाटर कूलर स्थापित करने के लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी है। नगर पालिका की इस पहल से गर्मी के मौसम में शहर के लोगों के

नगर पालिका ने लगाया टेंडर, शहर में विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर स्थापित किए जाएंगे वाटर कूलर

महेंद्रगढ़ में लगेंगे 25 नए वाटर कूलर, लोगों को मिलेगा ठंडा व शुद्ध पानी



महेंद्रगढ़। नगर पालिका का मुख्यद्वार।

फोटो: हरिभूमि

साथ-साथ दुकानदारों, राहगीरों, मजदूरों और बाहर से आने वाले लोगों को भी काफी राहत मिलने की उम्मीद है। शहर में सार्वजनिक

स्थानों पर पर्याप्त संख्या में वाटर कूलर नहीं होने के कारण लोगों को गर्मी के दिनों में पीने के पानी के लिए परेशानी का सामना करना पड़ता है।

ऐसे में नगर पालिका द्वारा 25 नए वाटर कूलर लगाए जाने की योजना को महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। नगर पालिका की ओर से इन वाटर कूलरों को शहर के ऐसे स्थानों पर स्थापित करने की योजना बनाई गई है, जहां लोगों की आवाजाही अधिक रहती है। इनमें प्रमुख बाजारों, सार्वजनिक स्थलों, मुख्य चौक, बस स्टैंड के आसपास के क्षेत्रों तथा अन्य भीड़भाड़ वाले स्थानों को प्राथमिकता दी जा सकती है। वाटर कूलर लगने के बाद इनका नियमित रखरखाव और पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करना भी नगर पालिका के लिए महत्वपूर्ण जिम्मेदारी होगी। नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने बताया कि शहरवासियों

गर्मी में राहगीरों को मिलेगी राहत

महेंद्रगढ़ शहर में गर्मी के मौसम के दौरान तापमान काफी बढ़ जाता है। ऐसे में राहगीरों और बाजारों में खरीदारी करने आने वाले लोगों के लिए ठंडे पानी की व्यवस्था बेहद जरूरी हो जाती है। सार्वजनिक स्थानों पर वाटर कूलर उपलब्ध होने से लोगों को बोलबंद पानी खरीदने की जरूरत कम पड़ेगी और उन्हें निशुल्क ठंडा पानी मिल सकेगा। स्थानीय लोगों का कहना है कि शहर में नए वाटर कूलर लगाए जाने से विशेष रूप से उन लोगों को फायदा होगा जो रोजाना कामकाज के सिलसिले में घर से बाहर निकलते हैं। दुकानदारों और बाजार में काम करने वाले कर्मचारियों के लिए भी यह सुविधा उपयोगी साबित होगी। लोगों ने नगर पालिका से वाटर कूलरों की नियमित सफाई, फिल्टर की समय-समय पर जांच और पर्याप्त पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करने की मांग की है।

को बेहतर नागरिक सुविधाएं उपलब्ध करवाना नगर पालिका की प्राथमिकता है। गर्मी के मौसम में लोगों को स्वच्छ और ठंडा पेयजल उपलब्ध करवाने के लिए 25 नए वाटर कूलर स्थापित करवाने का निर्णय लिया गया है। इसके लिए नगर

रखरखाव पर भी देना होगा ध्यान

शहर में वाटर कूलर स्थापित करना जहां नगर पालिका की अच्युत पहल है, वहीं इनकी देखरेख भी उतनी ही जरूरी होगी। लोगों का कहना है कि कई बार सार्वजनिक स्थानों पर लगाई गई पानी की मशीनें कुछ समय बाद खराब हो जाती हैं या उनमें नियमित रूप से पानी उपलब्ध नहीं रहता। ऐसे में नगर पालिका को नए वाटर कूलरों की स्थापना के साथ इनके रखरखाव की भी पुख्ता व्यवस्था करनी चाहिए।

वाटर कूलरों का लाभ अधिक से अधिक लोगों को मिल सके। इसके लिए स्थानों का चयन लोगों की सुविधा और जरूरत को ध्यान में रखते हुए किया जाएगा।

हिट एंड रन मामले में पीड़ित परिवार को मिलती है दो लाख की आर्थिक मदद

निजी अस्पताल संचालकों को निर्देश, सड़क हादसे में घायल का तुरंत शुरू करें उपचार

डीसी अनुपमा अंजली ने ली आईएमए की बैठक

हरिगुमि न्यूज ►► नारनौल

सड़क हादसे में हर सेकंड कीमती होता है और अक्सर पैसों की कमी या पहचान न हो पाने के कारण घायल को समय पर इलाज नहीं मिल पाता, जिससे कई बार जान भी जा सकती है। इसी समस्या के समाधान के लिए हरियाणा सरकार ने सड़क हादसा पीड़ितों के लिए विशेष योजनाएं चला रखी हैं। इन्हीं योजनाओं को जिले में प्रभावी ढंग से लागू करने के मकसद से बुधवार को लघु सचिवालय में उपायुक्त अनुपमा अंजली की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। इसमें इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के सदस्यों, निजी अस्पताल संचालकों और प्रशासनिक अधिकारियों ने भाग लिया। इस बैठक में सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए केशलेस उपचार योजना और अज्ञात वाहन क्षतिपूर्ति योजना (हिट एंड रन) 2022 पर चर्चा हुई। डीसी ने बताया कि केशलेस उपचार योजना के तहत सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति को दुर्घटना की तिथि से सात दिनों तक अधिकतम डेढ़ लाख



नारनौल। अधिकारियों के साथ आईएमए की बैठक करती डीसी अनुपमा अंजली।

फोटो: हरिभूमि

सड़क हादसा होने पर ये है जिम्मेदारी

पहला कदम : अगर किसी को सड़क हादसा होते हुए दिखे या हादसे के तुरंत बाद कोई घायल मिले, तो सबसे पहले 112 नंबर पर कॉल करके सूचना दें। यह हरियाणा पुलिस की इमरजेंसी हेल्पलाइन है और इसी नंबर से एम्बुलेंस व पुलिस दोनों को सूचना पहुंच जाती है। कॉल करने वाले को अपनी पहचान बताने की कोई बाधता नहीं है और न ही किसी कानूनी कार्यवाई में फंसेना का डर रखना चाहिए। गुड रेमेरेटिव कानून के तहत मदद करने वाले को सुरक्षा मिली हुई है।

दूसरा कदम : सूचना मिलते ही एम्बुलेंस या पुलिस मौके पर पहुंचकर घायल को नजदीकी पंजीकृत अस्पताल तक पहुंचाती है। अगर कोई आम नागरिक खुद अपने वाहन से घायल को अस्पताल ले जाता है, तब भी उसे केशलेस योजना का लाभ मिलता है, बशर्ते पुलिस को हादसे की सूचना दी गई हो।

तीसरा कदम : मौके पर पहुंचकर पुलिस हादसे का ब्योरा ई-ड्रा (इलेक्ट्रॉनिक विस्तृत दुर्घटना रिपोर्ट) नाम के ऑनलाइन सिस्टम में दर्ज करती है। इसी रिपोर्ट के आधार पर तय होता है कि पीड़ित योजना का पात्र है या नहीं। पुलिस को यह सूचना दुर्घटना के 24 घंटे के भीतर दर्ज करनी होती है।

चौथा कदम : अस्पताल पहुंचते ही घायल का इलाज तुरंत शुरू कर दिया जाता है। इलाज शुरू करने के लिए अस्पताल पहले पैसे नहीं मांग सकता। गैर-जानलेवा मामलों में 24 घंटे तक और जानलेवा मामलों में 48 घंटे तक स्थिरीकरण (स्टेबलाइजेशन) उपचार अनिवार्य रूप से दिया जाता है।

पांचवां कदम : अस्पताल इलाज, खर्च और दावे की पूरी जानकारी नेशनल हेल्थ अथॉरिटी के टीएसएस 2.0 पोर्टल पर अपलोड करता है। यहीं से अस्पताल को सरकार से सीधे भुगतान मिल जाता है, इसलिए मरीज या परिजनों को अस्पताल में पैसे जमा कराने की जरूरत नहीं पड़ती (सात दिन/डेढ़ लाख रुपये की सीमा तक)।

छठा कदम : अगर वाहन चालक फरार हो गया हो और उसकी पहचान न हो सके, तो पीड़ित या परिजन घटना के छह महीने के भीतर संबंधित एसडीएम या जिलाधिकारी कार्यालय में मुआवजे के लिए निधारित फॉर्म जमा कर सकते हैं। पुलिस की प्राथमिकी (एफआईआर) की कॉपी इसमें अहम दस्तावेज होती है।

सातवां कदम : जिला स्तरीय कमेटी मामले की जांच के बाद मृत्यु होने पर दो लाख रुपये और गंभीर घायल होने पर 50 हजार रुपये की राशि सीधे पीड़ित/परिजनों के बैंक खाते में ट्रांसफर करती है।

रुपये तक का इलाज नजदीकी अस्पताल में पूरी तरह नि:शुल्क मिलता है। इसके बाद अगर इलाज जारी रखना पड़े, तो आगे का खर्च घायल के परिजनों को स्वयं वहन करना होगा। वहीं अज्ञात वाहन

पीजी प्रथम वर्ष की रिक्त सीटों पर कन्वर्जन प्रक्रिया आज से

पीजी कक्षाओं में सीटों की स्थिति

पाठ्यक्रम	कुल सीटें	भरी सीटें	रिक्त सीटें
एमए अंग्रेजी	40	27	13
एमए हिंदी	40	33	7
एमए इतिहास	40	36	4
एमए राजनीति विज्ञान	40	34	6
एमए संस्कृत	40	14	26
एमकॉम	40	18	22
एमएससी बॉटनी	20	19	1
एमएससी केमिस्ट्री	40	31	9
एमएससी कंप्यूटर साइंस	40	29	11
एमएससी जियोग्राफी	40	28	12
एमएससी जियोलॉजी	30	22	8
एमएससी गणित	40	31	9
एमएससी फिजिक्स	40	26	14
एमएससी जूलॉजी	20	19	1
पीजीडीसीए	40	15	25
पीजी डिजिटल मार्केटिंग	40	14	26
कुल: 610 सीटें भरी : 396 रिक्त : 214			

मोजावास में बाबा जिंदा देव का मेला 13 सितंबर को

कनीना। गांव मोजावास में भादवा सुदी दूज के पावन अवसर पर 13 सितंबर को बाबा जिंदा देव के वार्षिक मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में मुख्य अतिथि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव होंगी। पारितोषिक वितरण उत्तर लाल एवं चेयरमैन भागसिंह करेंगे। विनोद भारद्वाज ने बताया कि 12 सितंबर रात व 13 सितंबर को दिन में धर्मवीर सांगी व सोनू भगाना की पार्टी मजनों की प्रस्तुति देंगी। इसके साथ ही भंडारे की व्यवस्था भी रहेगी। मेले के उपलक्ष्य में विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। जिसमें सर्कल कबड्डी हरियाणा टटाल्ड मुख्य आकर्षण रहेगी। इस प्रतियोगिता में विजेता टीम को एक लाख रुपये तथा उपविजेता को 71 हजार रुपये का नकद पुरस्कार दिया जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में बढ़ते वायु प्रदूषण पर लगाम कसने और पुराने प्रदूषणकारी वाहनों की जगह स्वच्छ वाहनों को बढ़ावा देने के लिए जिला प्रशासन सरकार की महत्वाकांक्षी योजना को जिले में प्रभावी ढंग से लागू करने में जुट गया है। इसी कड़ी में बुधवार को लघु सचिवालय में

बीएस-1 से बीएस-4 श्रेणी के पुराने वाहनों की जगह बीएस-6 या इलेक्ट्रिक वाहन लगाने पर जोर



नारनौल। बस व ट्रक यूनियन की बैठक लेती डीसी अनुपम अंजली।

उपायुक्त अनुपमा अंजली की अध्यक्षता में परिवर्तन योजना को लेकर एक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में निजी स्कूल संघ के अध्यक्ष, जिले के निजी शिक्षण

संस्थानों के प्रधानाचार्य, निजी बसों के मालिक व अध्यक्ष, ट्रक यूनियन के पदाधिकारी, माल वाहनों के मालिक तथा विभिन्न वाहन निर्माता कंपनियों के डीलर मौजूद थे। इस

योजना न पर्यावरण को स्वच्छ रखने में मददगार

उन्होंने बताया कि पुराने वाहन को अधिकृत स्कैपिंग केंद्र में जमा करने पर ही यह लाभ मिलेगा। पूरी प्रक्रिया एक समर्पित डिजिटल पोर्टल **parivahan.gov.in** के जरिए पारदर्शी तरीके से पूरी की जाएगी। बैठक में डीसी ने कहा कि यह योजना न केवल पर्यावरण को स्वच्छ रखने में मददगार साबित होगी, बल्कि वाहन मालिकों को आर्थिक रूप से भी लाभ पहुंचाएगी। उन्होंने उपस्थित सभी प्रतिनिधियों से आह्वान किया कि वे अपने स्तर पर भी इस योजना की जानकारी अधिक से अधिक वाहन मालिकों, स्कूल संचालकों व ट्रांसपोर्टों तक पहुंचाएं, ताकि जिले के लोग इस योजना का पूरा लाभ उठा सकें।

अक्सर पर डीसी ने बताया कि केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय ने एनसीआर क्षेत्र में चलने वाले पुराने और प्रदूषण फैलाने वाले ट्रकों व बसों (बीएस-वन, बीएस-

टू, बीएस-थ्री और बीएस-फोर श्रेणी) को बदलकर उनकी जगह बीएस-सिक्स मानक वाले या इलेक्ट्रिक वाहन लगवाने के लिए यह योजना शुरू की है।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन एड्रेसों पर सम्पर्क करें या क्लैट्सअप करें :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत उट्टल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल

फोन : 8295154800, 8295738500, 9253681005