हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 दिसंबर 2025

तापमान

अधिकतम 23 .0 डिग्री
न्यूनतम 5 .0 डिग्री

12 बिना दहेज शादी करके उठाया सराहनीय कदम

12 आरटीए की टीम तीन दिन से हाइवे पर, अवैध रूप से चल रही बसों पर शिकंजा, कई ओवरलोड वाहन भी जब्त

खबर संक्षेप

कोर्ट से घोषित पीओ चढ़ा पुलिस के हत्थे

बावल। पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। कोर्ट ने केस की सुनवाई के दौरान राजस्थान के श्रीगंगानगर के गोविंदपुर निवासी धर्मवीर को पीओ घोषित किया था। उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी हुए थे। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी तलाश शुरू की थी। बावल थाना पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक अभिरक्षा के तहत जेल भेज दिया गया। आरोपी के खिलाफ बावल थाना पुलिस ने तीन केस दर्ज किए गए हुए हैं।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने सड़क हादसे में घायल युवक के बयान पर गत 14 अगस्त को केस दर्ज किया था। हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए राजस्थान के कोटपुतली निवासी विजय सागर को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने हादसे को अंजाम देने वाले वाहन को भी कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

चोरी का आरोपी बाइक समेत गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने बाइक चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार करते हुए उसके कब्जे से चोरी की बाइक बरामद की है। पुलिस ने बाइक चोरी होने के बाद पीड़ित की शिकायत के आधार पर 23 नवंबर को चोरी का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में नूंह के पंचगांव निवासी साहिद को गिरफ्तार कर लिया। बाइक बरामद होने के बाद पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

पोक्सो एक्ट के तहत एक आरोपी काबू

बावल। पुलिस ने ईंट भट्टे पर नाबालिग का यौन शोषण करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर राजस्थान के खोरी खुर्द निवासी प्रकाश के खिलाफ 2 दिसंबर को पोक्सो एक्ट सहित कई धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़िता का अस्पताल से मेडिकल भी कराया गया था। पुलिस ने इस मामले में आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

सट्टा खाईवाली करने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। मॉडल टाउन एरिया में सट्टा खाईवाली करने के आरोप में पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि खाशापुरा मोहल्ला निवासी मुकेश सार्वजनिक स्थान पर सट्टा खाईवाली कर रहा है। पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर मौके पर भेज दिया। उसके बाद आरोपी को मौके पर ही काबू कर लिया। उसके कब्जे से सट्टे की 4050 रुपये राशि और पर्चियां बरामद हुई हैं। आरोपी के खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

महिला बास्केटबॉल टीम का चयन संगवाड़ी में आज

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य खेलो इंडिया अस्मिता महिला बास्केटबॉल लीग के लिए जिले की महिला टीम का चयन गांव संगवाडी में 4 दिसंबर को किया जाएगा। जिला बास्केटबॉल संघ के प्रधान डा. धीरज सांगवान ने बताया कि बास्केटबॉल की महिला टीम का चयन वीरवार को शाम 4 बजे राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय संगवाड़ी में किया जाएगा। चयनित खिलाडी 6 दिसंबर से हिसार में होने वाली हरियाणा राज्य खेलो इंडिया अस्मिता महिला बास्केटबॉल लीग में जिले का प्रतिनिधित्व करेगी।

बाईपास निर्माण के लिए वर्ष 2006 में किया था अधिग्रहण

दो दशक पहले एक्वायर की जमीन, करोड़ों रुपये मुआवजा दिया, आज तक खाली नहीं करवा पाए

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

डीटीपी के मास्टर प्लान के तहत हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की ओर से वर्ष 2006 में सेक्टर-19 में आउटर बाईपास का निर्माण कराने के लिए जिस जमीन का अधिग्रहण किया था, उसे प्राधिकरण आज तक खाली नहीं करा पाया है। जमीन कुछ लोग जहां मुआवजा लेने के बाद भी खेती कर रहे हैं, तो कुछ लोगों ने मकान तक बनाए हुए हैं। सेक्टर-18 और 19 से वीटू रोड तक सड़क का निर्माण कराने के लिए एचएचवीपी ने लगभग 19 साल पहले 45 मीटर चौड़ाई और लगभग 2 किलोमीटर लंबाई की जमीन का अधिग्रहण किया था। इस जमीन पर आउटर बाईपास प्रस्तावित है। जमीन के बदले भूमालिकों को उस समय करोड़ों रुपये की राशि मुआवजे के रूप में दी गई थी। आउटर बाईपास का मकसद दोनों सेक्टरों के साथ-साथ आसपास के एरिया के लोगों को नेशनल हाइवे तक पहुंचने के सुबह कनेक्टिविटी प्रदान करना था। इस जमीन पर सड़क बनवाना तो दूर की बात है, प्राधिकरण खरीदी गई जमीन को आज तक खाली नहीं करा सका है। जमीन खाली नहीं होने के कारण सड़क निर्माण भी मुमकिन नहीं है। बाईपास नहीं बनने के कारण दोनों सेक्टरों व आसपास के एरिया के लोगों को लंबा चक्कर लगाकर नेशनल हाइवे तक पहुंचना पड़ता है। अगर इस रोड का निर्माण होता है, तो इससे यातायात सुगम हो जाएगा। लोगों का समय और खर्च दोनों बच सकेंगे। एचएसवीपी के ईओ दीपक घनघस से बार-बार संपर्क करने का प्रयास किया, लेकिन उन्होंने फोन अटैंड करना तक जरूरी नहीं समझा।

अधिग्रहित सरकारी जमीन पर कब्जा जमाए बैठे कई लोग

बाईपास के लिए अधिग्रहित जमीन पर खड़ी फसल

खेती करने के साथ पुख्ता निर्माण भी

बाईपास निर्माण के लिए एक्वायर की गई जमीन का पैसा भूमालिकों को मिल चुका है। यह जमीन पूरी तरह हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की है। जमीन पर जगह-जगह जहां किसानों ने खेती की हुई है, तो कुछ हिस्से पर पक्के मकान तक बनाए हुए हैं। सरकारी जमीन पर निर्माण का खेल निरंतर चल रहा है। फार्म हाउस की दीवार तक इस जमीन पर बनाई जा चुकी है।

रेवाड़ी। बाईपास के लिए अधिग्रहित जमीन पर बने निर्माण। फोटो : हरिभूमि

अवैध कब्जों के कारण सड़क निर्माण नहीं

अवैध कब्जों के कारण सड़क निर्माण नहीं बाईपास के लिए अधिग्रहित जमीन पर लोगों ने अवैध कब्जे किए हुए हैं। जब तक अवैध कब्जे नहीं हटवाए जाएंगे, तब तक सड़क का निर्माण कराना संभव नहीं है। अवैध कब्जे प्राधिकरण के उच्चाधिकारी ही हटवा सकते हैं।
-अमित राठी, एक्सईएन, एचएसवीपी।

जमीन की कीमत कई गुणा बढ़ी

जिस समय इस जमीन का अधिग्रहण किया गया, उस समय इस एरिया में जमीन की कीमतें ज्यादा नहीं थीं। इस समय सेक्टर में जमीन की कीमत कई गुणा बढ़ गई है, जिससे कब्जाधारी सरकारी जमीन से कब्जा खाली करने को तैयार नहीं हैं। अधिकारी इस बेशकीमती जमीन को खाली कराकर सड़क निर्माण कराने की दिशा में कोई कार्रवाई नहीं कर रहे, जिससे उनकी भूमिका पर भी सवालिया निशान लग रहे हैं।

रेवाड़ी। बाईपास के लिए अधिग्रहित जमीन पर खड़े पेड़-पौधे।

सीआईए धारूहेड़ा ने अंतरराज्यीय बाइक चोर गिरोह का किया पदार्फाश, तीन आरोपी काबू

- आरोपियों से अलग-अलग स्थानों से चोरी की गई 6 मोटरसाइकिल भी की बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

रेवाड़ी। सीआईए की गिरफ्त में बाइक चोर गिरोह। फोटो : हरिभूमि

सीआईए धारूहेड़ा प्रभारी निरीक्षक योगेश हुड्डा की टीम ने अंतरराज्यीय बाइक चोर गिरोह का पदार्फाश करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सीआईए टीम ने जिला नूंह के गांव पंचगावा निवासी आकिल उर्फ डैनी, हासम उर्फ मुल्ली व साहिद उर्फ जिल्ली को काबू किया है। आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई 6 मोटरसाइकिल भी बरामद की गई हैं। ये सभी बाइक रेवाड़ी, गुरुग्राम व राजस्थान से चोरी की गई थी। एसआई फखरुदीन ने बताया कि गांव मालपुरा निवासी संदीप चौधरी ने गत 22 नवंबर को अपनी बाइक घर के सामने खड़ी की थी, जिसे कोई व्यक्ति चोरी करके ले गया। पुलिस ने थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा में चोरी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। सीआईए धारूहेड़ा ने सोमवार को मामले में संलिप्त तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से चोरी की बाइक सहित 6 बाइक बरामद की गई। पुलिस की ओर से पूछताछ में आरोपियों ने बावल, टपूकड़ा, नीमराणा, भिवाड़ी, तावडू, नूहं व मानेसर से करीब 10 बाइक चोरी करना स्वीकार किया है। तीनों आरोपियों को बुधवार को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

माता के मंदिर में चोरी करने के लिए घुसा दानपात्र तोड़ते समय लोगों ने पकड़ा

रेवाड़ी। कुतुबपुर के चौगानन माता के मंदिर में बुधवार सुबह एक युवक चोरी करने के लिए घुस गया। दानपात्र तोड़ते समय आसपास के लोगों ने उसे मौके पर दबोच लिया।

मंदिर में चोरी के लिए घुसा आरोपी।

आरोपी को पुलिस के हवाले कर दिया गया। पुलिस ने आरोपी को काबू करने के बाद उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया। चौगानन माता के मंदिर में सुबह के समय एक युवक घुसा हुआ था। वह मंदिर में लगे दानपात्र को तोड़ने का प्रयास कर रहा था। इसी दौरान आसपास के लोगों को पता चल गया। लोगों ने उसे मौके पर ही काबू कर लिया। रामपुरा पुलिस को इसकी सूचना दी गई। पुलिस ने मौके पर जाकर आरोपी को काबू कर लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम यूपी के फतेहाबाद निवासी अभिषेक शर्मा बताया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार करते हुए केस दर्ज कर लिया। आरोपी से पूछताछ की जा रही है।

राहुल खटकड़ ने पर्यावरण विज्ञान में प्राप्त की पीएचडी की उपाधि

रेवाड़ी। विवि के कुलपति के साथ राहुल खटकड़। फोटो : हरिभूमि

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के जीवन विज्ञान संकाय के प्रथम प्रवेशित शोधार्थी राहुल खटकड़ ने पर्यावरण विज्ञान विभाग में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है। उन्होंने पर्यावरण विज्ञान विभागाध्यक्ष डा. सुमन नागपाल के नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में उपाधि प्राप्त की है। राहुल को यह उपाधि उनके उत्कृष्ट अनुसंधान कार्य, समर्पण और वैज्ञानिक योगदान के आधार पर प्रदान की गई है। अपने शोधकाल के दौरान राहुल ने पर्यावरणीय प्रदूषकों के त्वरित, किफायती और सटीक विश्लेषण से संबंधित अनुसंधान पर विशेष ध्यान केंद्रित किया। इस दौरान उनके पांच शोधपत्र प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय जर्नलों में प्रकाशित हुए। राहुल के नवोन्मेषी वैज्ञानिक दृष्टिकोण का प्रमाण उनके दो पेटेंट भी हैं, जिनके शीर्षक नॉन-एंजाइमेटिक कैलोरीमैट्रिक मेथड फॉर डायरेक्ट डिटेक्शन एंड क्वांटिफिकेशन ऑफ नाइट्रेट इन डिफरेंट मैट्रिक्स एवं स्मार्ट ऑप्टिकल कैप्सूल फॉर ऑन द स्पॉट डिटेक्शन ऑफ फ्लोराइड है। ये दोनों आविष्कार जल गुणवत्ता परीक्षण के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान माने जा रहे हैं तथा ग्रामीण और शहरी दोनों स्तरों पर प्रदूषकों की सुलभ पहचान के लिए नई संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं।

गवर्नमेंट स्कूल कंवाली के मुख्य द्वार का लोकार्पण कल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कंवाली स्कूल में नवनिर्मित मुख्य द्वार। फोटो : हरिभूमि

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंवाली के प्रवेश द्वार का लोकार्पण 5 दिसंबर को सुबह 11 बजे उधोग-वाणिज्य, वन एवं पर्यावरण मंत्री राव नरबीर सिंह करेंगे। कैबिनेट मंत्री के निजी प्रवक्ता हरिन्द्र यादव ने बताया कि प्रधानाचार्य अनिल यादव कि अगुवाई मे होने जा रहे कार्यक्रम की अध्यक्षता उप जिला शिक्षा अधिकारी राजेन्द्र शर्मा करेंगे व खंड शिक्षा अधिकारी अरविंद यादव विशिष्ट अतिथी होंगे। गांव की सरपंच शीलावती, पूर्व सरपंच सुभाष यादव व एसएमसी प्रधान राजवंत भी मौजूद रहेंगे। प्राचार्य ने बताया कि में स्कूल का हैरिटेज शैली का मुख्य द्वारा प्रथम विधायक व शिक्षाविद बाबू राव मोहर सिंह की स्मृति में बनवाया गया है। इस मुख्य द्वारा का निर्माण कैबिनेट मंत्री के स्वैच्छिक कोटे से दी गई राशि से किया गया है।

ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशनः पुलिस ने सट्टा खाईवाली और अवैध रूप से अहाता चलाने पर दो किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। अभियान के दौरान जांच करते हुए पुलिस, कार की जांच करते हुए पुलिस।

जिला पुलिस की ओर से अपराध एवं नशे के खिलाफ ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन चलाया गया। अभियान के तहत पुलिस की विभिन्न टीमों ने संवेदनशील, भीड़भाड़ वाले तथा अपराध प्रभावित क्षेत्रों में व्यापक कॉम्बिंग, पेट्रोलिंग और सघन चैकिंग की। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन के तहत पुलिस टीमों ने नशा करने वाले व्यक्तियों, जुआरियों, सटोरियों व असामाजिक तत्वों के ठिकानों पर छापेमारी करके चेकिंग की। अभियान के दौरान पुलिस ने जुआ-सट्टा व अवैध रूप से अहाता चलाने में संलिप्त दो आरोपियों को गिरफ्तार भी किया है। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सेक्टर-5 में सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए एक आरोपी मुकेश निवासी मोहल्ला खासापुरा को गिरफ्तार करके उसके कब्जे से 4050 रुपये बरामद किए। शहर थाना पुलिस ने रेलवे चौक पर शराब के ठेके के पास एक कन्फैक्शनरी की दुकान में अवैध अहाता चलाने पर एक आरोपी शशीकांत सैनी निवासी मोहल्ला मेहरवाडा को गिरफ्तार किया है।

संवेदनशील क्षेत्रों में लगातार नजदीकी निगरानी रखी जा रही

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा, जुआ-सट्टा, अवैध अहाते व आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त किसी भी व्यक्ति को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। संवेदनशील क्षेत्रों में लगातार नजदीकी निगरानी रखी जा रही है। ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन आगे भी निरंतर जारी रहेगा। एसपी ने जिले के सभी गांवों के सरपंचों, पुलिस मित्रों, सामाजिक प्रतिनिधियों और जागरूक नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने-अपने क्षेत्र में नशा बेचने वालों, जुआ खिलाने वालों या अवैध गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों की जानकारी तुरंत पुलिस को दें। एसपी ने समाज सेवी संस्थाओं से भी अपील की है कि जिनके पास घर नहीं है तथा खुले आसमान के नीचे रहते है, वे उनकी पहचान करके उनके रहने तथा कंबल-भोजन व पानी की व्यवस्था करने में भी प्रशासन का सहयोग करें।

सीजन में पहली बार सबसे कम 23 डिग्री पर आया अधिकतम पारा

तापमान में आई गिरावट, जल्द शीत लहर शुरू होने के संकेत

- एक पखवाड़े के बाद दिन का तापमान रहा सबसे कम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। एक खेत में तेजी से बढ़ रही गेहूं की फसल। फोटो : हरिभूमि

लगभग एक पखवाड़े के बाद दिन में पहली बार तापमान में ज्यादा गिरावट दर्ज की गई है। दिन और रात दोनों तापमान गिरने से जल्द शीत लहर शुरू होने के संकेत मिल रहे हैं, लेकिन प्रदूषण का स्तर अभी कम नहीं हो रहा है। बुधवार को सुबह 10 बजे धारूहेड़ा में एक्यूआई 344 रहा, वही दोपहर बाद 3 बजे 332 दर्ज किया गया। बरसात नहीं होने के बावजूद तापमान में गिरावट से शीत लहर शुरू होने के संकेत मिलने लगे हैं। आगामी सप्ताह में तेज सर्द हवाएं कंपकंपी छुड़ाने का काम कर सकती हैं। बुधवार को अधिकतम तापमान 3.5 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 23 डिग्री पर आ गया। जोकि सीजन में दिन का अब तक सबसे कम तापमान है। अधिकतम तापमान के साथ न्यूनतम तापमान भी 4.5 डिग्री कम होकर 5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। गत वर्ष 3 दिसंबर को दिन का तापमान 26.5 डिग्री व न्यूनतम तापमान 9.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। दोनों तापमान गिरने के कारण दोपहर के समय भी मौसम का मिजाज ठंडा बना रहा। मौसम विभाग के अनुसार 4 दिसंबर को पश्चिमी विक्षोभ के दस्तक देने से मौसम में बदलवाव होगा, जिससे आगामी सप्ताह में शीत लहर लोगों को कड़ाके की ठंड का अहसास करा सकती हैं। बारिश नहीं होने के कारण अभी तक कोहरे का प्रकोप शुरू नहीं हुआ है। सुबह से ही तेज धूप खिलने के कारण हवा में नमी का स्तर भी 50 फीसदी के आसपास बना रहता है। मौसम विभाग के अनुसार दिसंबर के दूसरे पखवाड़े में मौसम में बदलाव के साथ बरसात होने के आसार नजर आ रहे हैं।

प्रदूषण की समस्या कर रही परेशान

जिले में प्रदूषण की समस्या लगातार परेशान कर रही है। प्रदूषक तत्व सुबह के समय जमीन के आसपास ही रहते हैं, जिससे आसमान में धूल और धुएं की चादर बनी रहती है। कोहरा अभी शुरू नहीं हुआ है, लेकिन धुएं के कारण सुबह के समय विजिबिलिटी पर भी असर देखने को मिल रहा है। बुधवार को सुबह 10 बजे तक धारूहेड़ा का एक्यूआई 344 दर्ज किया गया था। जोकि हवा चलने के बाद दोपहर बाद मामूली कम होकर 332 पर आ गया।

फसलों के अनुकूल बनने लगा मौसम

रबी की दोनों प्रमुख फसलों सरसों और गेहूं का विकास ठंड पर निर्भर रहता है। नवंबर माह के अंत तक ठंड शुरू नहीं होने के कारण इन फसलों का तेज गति से विकास नहीं हो सका है। इस बार बारिश नहीं होने व ठंड में देरी के चलते दोनों फसलों का विकास रुका हुआ है। अब ठंड का असर बढ़ने लगा है, जिससे मौसम दोनों फसलों के लिए अनुकूल बनना शुरू हो गया है। अगर जल्द हल्की बरसात भी होती है, तो इससे दोनों फसलों का काफी फायदा होगा।

फ्लाईओवर के पास मिला युवक का शव, शिनाख्त के लिए अस्पताल में रखवाया

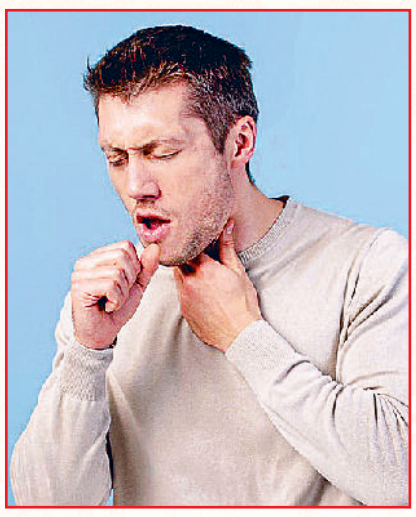
रेवाड़ी। मंगलवार सुबह गढ़ी बोलनी रोड पर एनएच-71 के बाईपास पुल के नीचे एक युवक का शव पड़ा मिला। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त के लिए सामान्य अस्पताल के शव गृह में रखवा दिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि पुल के नीचे किसी व्यक्ति का शव पड़ा हुआ है। कसोला थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई। शव को कब्जे में लेने के बाद सीन ऑफ क्राइम टीम को भी मौके पर बुलाया गया। पुलिस ने आसपास के गांवों में सूचना देकर शव की शिनाख्त कराने का प्रयास किया, लेकिन मृतक की पहचान नहीं हो सकी। उसकी उम्र लगभग 48 वर्ष बताई जा रही है। मृतक के शरीर पर कोई चोट के निशान भी नहीं पाए गए हैं। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम कराने के बाद ही चल पाएगा।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द

मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर



इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इंफेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इंफेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार यह भी खांसी की वजह होती है। फिलहाल आप गुनगुना पानी पिएं और सुबह शाम नमक वाले पानी से गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरे पैर अकसर ही सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई सेंसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, भोपाल

हालांकि आपकी उम्र अभी कम है, लेकिन फिर भी आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें। क्योंकि आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको न्यूरो से संबंधित कुछ प्रॉब्लम हो सकती है। हालांकि कई बार नर्वस सिस्टम भी इसकी वजह बनता है लेकिन बगैर जांच किए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू नहीं किया सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। इससे रात को नींद तो अच्छी आती है, लेकिन पूरे दिन सुस्ती बनी रहती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-मधुसूदन, महेंद्रगढ़

नींद की गोलियां कहीं ना कहीं साइड इफेक्ट जरूर करती हैं, इसलिए कोशिश करें कि नींद की गोलियां न खाई जाएं तो बेहतर है। आपको योग और मेडिटेशन करना चाहिए। रात में सोने से पहले हल्का गर्म दूध पीना चाहिए और पैर धोकर बेड पर जाना चाहिए। इस तरह कुछ बदलाव कर देखें। आपको आराम मिल सकता है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइट्सि (गठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजहें हैं, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वॉइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. अतीक वास्देव
वाइस चेयरमैन-ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वक्त।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टरीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्कः जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटॉइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नी ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करता है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गलत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथामः ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर, पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत देने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजगः यह अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी हैं। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है।

मिल सकती है राहतः समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थाई राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थाई इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंट्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉइड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखेंः कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

- चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।
- कंधे से संबंधित व्यायाम करें।
- झटके से वेट न उठाएं।
- बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।
- उपरोक्त बातों पर ध्यान देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहतः विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखेंः सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कूल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंटः शरीर में विटामिन-डी की कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवनः ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद हैं। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या फिश को शामिल करें।

सुबह की धूपः विटमिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घूमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीकेः प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानी नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं।

नेचुरल हीटर अदरकः जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रुक जाता है। सर्दियों में अदरक के इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है।

रोगरोधी पौधा-तुलसीः आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले की सूजन को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

जरूरी नहीं कि हर हेल्दी फूड आपको फायदा ही पहुंचाए। अगर उसे आप सही तरीके से नहीं लेते तो फायदेमंद खाद्य पदार्थ भी कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा या हो सकता है आपको नुकसान पहुचा दे। इसलिए यह जानना जरूरी है कि किसी फूड आइटम को कैसे ग्रहण करना चाहिए?

हेल्दी फूड्स लेने का तरीका भी हो सही

हमारे खान-पान में बहुत सारी ऐसी चीजें होती हैं, जिनके फायदेमंद होने में कोई शक नहीं होता, लेकिन अगर उन्हें सही तरीके से न लिया जाए तो उनके फायदों से ज्यादा नुकसान भी हो सकते हैं। आइए कुछ ऐसी ही बातें जानते हैं।

इन बातों को रखें ध्यानः ड्राय फ्रूट्स खाना बढ़िया होता है, इससे खूब फाइबर मिलता है। पर क्या आप जानते हैं, फल जो सुखा दिए जाते हैं, उनके भीतर अपने ताजे स्वरूप से तीन गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती है। शुगर की मात्रा भी बढ़ जाती है।

मूंगफली छीलकर खाना लाभकारी है पर डिब्बा या पैकेट में नमक लगाकर तली मूंगफली खाना नुकसानदेह है। केले में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन-सी और थोड़ा-सा फैट तथा थोड़ी कैलोरी मिलती है, पर इसके मुकाबले में इसके चिप्स में तीन गुना कैलोरी और 20 प्रतिशत अधिक फैट होता है। इसलिए सोच-समझकर सेवन करें।

फलों का जूसः फ्रूट जूस पीना बढ़िया है पर यह तब नुकसानदायक हो जाता है, जब यह ताजा न हो। इसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। बहुत से लोग फल खाने से ज्यादा जूस पीने को तरजीह देते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि जूस के जरिए एक साथ आप खूब सारी शुगर ले रहे होते हैं और फल से मिलने वाले लाभदायक फाइबर से भी वंचित रह जाते हैं। ताजा जूस पी सकते हैं लेकिन फल खाने को तरजीह देनी चाहिए। हालांकि इसमें भी सावधानी की दरकार है। जो भी फल खाएं, खूब अच्छी तरह धोकर ही खाएं।

अंडेः हेल्थ बनाने के लिए ही नहीं मोटापा कम करने के लिए भी अंडे बहुत बढ़िया हैं, पर तभी जब ये देसी वाले हों। कहने का मतलब ऑर्गेनिक हों यानी बिना कृत्रिम खाद्य पदार्थों, शाकाहारी शुद्ध दानों पर पले मुर्गे-मुर्गियों के अंडे हों। जब ऑमलेट खाएं तो साथ में उबली सब्जियां भी लें, यह और फायदेमंद रहेगा।

मल्टीग्रेन ब्रेडः ब्राउन ब्रेड के अलावा आजकल बाजार में मल्टीग्रेन और होल ग्रेन ब्रेड की डिमांड है। बताया जाता है कि मल्टीग्रेन में कई तरह के अनाजों का आटा मिला हुआ होता है और यह होल ग्रेन यानी समूचे गेहूं के आटे से बना ब्रेड फाइबर से भरा तथा सेहत के लिए लाभकारी होता है।

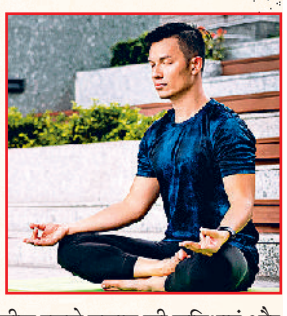
जबकि अधिकतर अनाज का रिफाइंड आटा ही इसमें होता है। इसके खाने से शुगर बढ़ सकती है। इस तरह यह मोटापे और डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकती है।

सोयाबीनः सोयाबीन प्रोटीन का खजाना है लेकिन कुछ पोषक तत्वों के अवशोषण में रुकावट भी पैदा करता है। सोयाबीन में फायटिक एसिड पाया जाता है, जो कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, लौह तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है। इसमें टिंप्सिन भी मिलता है, जो प्रोटीन के पाचन में दिक्कत करता है और अग्नाशय के कार्य में रुकावट डालता है। इससे बना टोफू हो या बड़ियां सीमित मात्रा में खाइए। आजकल फ्लेवर्ड सोया मिल्क पीने का फैशन है। हालांकि यह बुरा नहीं है पर जैसे ही वनीला या चॉकलेट फ्लेवर इसमें मिलाया जाता है, इसके हर कप में 50-60 कैलोरी और 5 ग्राम शुगर बढ़ जाती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। *

अवेयरनेस
रेखा

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत



अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैंसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारणः मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा आनुवांशिक कारण भी भारत में सर्वाधिक मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण है? इसलिए तमाम लोगों को अस्पष्ट कारणों से भी मिर्गी होती है।

रिस्क को कर सकते हैं कमः विशेषज्ञों की मानें तो मिर्गी को तो पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता, लेकिन सजग रहकर इसके जोखिम को कम किया जा सकता है। मिर्गी रोग से बचने के जो सजग उपाय हो सकते हैं, वो इस प्रकार हैं।

जन्म के समय सुरक्षित प्रसव जरूरी है ताकि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल सही तरीके से हो सके और प्रसव के दौरान उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी की स्थितियां न पैदा हों। सिर की चोट से बचाव करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा मैनिनजाइटिस और जापानी इंसेफेलाइटिस के टीके लगवाना भी जरूरी होता है। पर्याप्त नींद लें, नशे से दूर रहें, तनाव से बचें, ये कुछ ऐसे उपाय हो सकते हैं, जिनसे मिर्गी की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

ऐसे कर सकते हैं कंट्रोलः अगर आप मिर्गी से ग्रस्त हो गए तो भी कुछ उपायों को अपनाकर इसे कंट्रोल कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट से नियमित दवा लें, दवा अचानक लेना बंद न करें, इससे दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिमुलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं।

जागरूकता की है जरूरतः वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के

बीच इससे बचाव की सुविधाएं और समझ सीमित है। ग्रामीण इलाकों में लोग इसे भूत-प्रेत या टोना टोटका से जोड़ देते हैं। इससे इलाज में देर होती है और रोगी की दशा बिगड़ती जाती है। इस बीमारी के कारण कई लोगों को रोजगार, विवाह या शिक्षा के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। इसलिए अवेयरनेस फैलाने की भी जरूरत है। *

खबर संक्षेप

महेंद्रगढ़। छात्रा का सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सरस्वती विद्यालय की छात्रा का मॉडल रहा बेहतर

महेंद्रगढ़। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नवबंर माह में खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित की गई। जिसमें खंड से विभिन्न स्कूलों की टीम ने अलग-अलग थीम पर अपने मॉडल का प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शनी में सरस्वती शिक्षा निकेतन स्कूल माजरा कला की छात्रा चेतना यादव ने सस्टेनेबल एग्रीकल्चर पर अपना मॉडल प्रस्तुत किया। विद्यालय चेयरमैन रोशनलाल यादव ने बताया कि चेतना यादव के मॉडल को खंड स्तर पर प्रथम स्थान मिला है। अब यह छात्रा सरस्वती स्कूल की ओर से 12 दिसम्बर को जिला स्तर पर होने वाली विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लेगी। इस अवसर पर बाल वैज्ञानिक छात्रा को बधाई दी व जिला स्तर पर सफलता की कामना की।

डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस 6 को

नारनौल। हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ के तत्वावधान में छह दिसंबर को डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस अंबेडकर प्रतिमा स्थल पर मनाया जाएगा। हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ के महासचिव रामकिशन मरोड़िया ने बताया कि कार्यक्रम में डॉ. अंबेडकर में विश्वास रखने वाले प्रबुद्ध वर्ग की ओर से बाबा साहेब को पुष्प अर्पित करके उनके संदेशों को याद किया जाएगा। संघ के प्रधान राजपाल गोरा ने अधिक से अधिक साथियों के पहुंचने की अपील की हैं।

श्रीश्याम महायज्ञ के लिए भूमि पूजन सात को

नारनौल। श्रीश्याम महायज्ञ आयोजन समिति के तत्वावधान में आयोजित होने वाले 11वें श्रीश्याम महायज्ञ के लिए भूमि पूजन सात दिसंबर को एमएएसडी स्कूल प्रांगण निजामपुर में किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए समिति के प्रेस सचिव डॉ. राहुल शर्मा ने बताया कि श्रीश्याम महायज्ञ का आयोजन 27 से 31 दिसंबर तक स्कूल प्रांगण में होगा। कार्यक्रम के यज्ञाचार्य पुरुषोत्तम दास शास्त्री हैदराबाद वाले होंगे।

आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव 9 से

मंडी अटेली। आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव पर पुराने बस स्टैंड पर आयोजित किया जाएगा। चंदपुरा से समाजसेवी तेजप्रकाश ने बताया कि दो दिवसीय आर्य समाज का सम्मेलन अटेली में आयोजित किया जाएगा। यह सम्मेलन नौ व 10 दिसंबर को होगा। जिसमें हवन यज्ञ के साथ भजनोंपदेश दिया जाएगा। जिसमें मुख्य अतिथि यश देव शास्त्री भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य व पूर्व सरपंच कुलदीप यादव, जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव होंगे। विशिष्ट अतिथि अटेली मार्केट कमेटी के अध्यक्ष दिनेश जेलदार होंगे।

निःशुल्क नेत्र जांच शिविर 7 को

महेंद्रगढ़। यादव धर्मशाला में सात दिसंबर को 186वें निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन यादव सभा एवं राहत ग्रुप के संयुक्त तत्वावधान में किया जाएगा। कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया की निःशुल्क नेत्र जांच शिविर राहत ग्रुप व यादव सभा के पूर्व प्रधान डॉ. प्रेमराज यादव की अध्यक्षता में आयोजित किया जाएगा। नेत्र रोगी प्रातः आठ बजे से अपने आधार कार्ड के साथ यादव धर्मशाला के मुख्य सभागार में पंजीकरण के लिए पहुंचे। नेत्र रोगियों की जांच डॉ. जितेंद्र यादव, यादव नेत्र चिकित्सालय महावीर चौक नारनौल के चिकित्सकों की ओर से की जाएगी। चयनित मरीजों को ऑपरेशन के लिए किशनलाल जालान राजकीय नेत्र अस्पताल भिवानी भेजा जाएगा।

शीतलहर की चपेट में जिला, बच्चों व बूढ़ों का विशेष ख्याल रखने की सलाह

■ तापमान में गिरावट पर स्वास्थ्य विभाग ने जारी की एडवाइजरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला महेंद्रगढ़ कुछ दिनों से शीतलहर की चपेट में है। यहां रात्रि तापमान में लगातार गिरावट जारी है। जिले में गत तीन चार दिनों से रात्रि तापमान चार पांच डिग्री से आसपास बना हुआ है। जिले में नारनौल व महेंद्रगढ़ का रात का तापमान क्रमश 5.3 डिग्री सेल्सियस व 4.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। ऐसे में जिले में दिन व रात के तापमान सामान्य से नीचे बने हुए हैं, साथ ही हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे ज्यादा ठंडी रात गुड़गांव 3.5 डिग्री सेल्सियस की रही, जबकि हिसार की रात 4.0 डिग्री सेल्सियस व महेंद्रगढ़ तीसरे स्थान पर 4.9 डिग्री सेल्सियस तथा नारनौल 5.3 डिग्री सेल्सियस चौथे स्थान पर रहा। वहीं जिले में तापमान में लगातार गिरावट को मध्यनजर रखते हुए स्वास्थ्य विभाग की ओर से आमजन के लिए एडवाइजरी जारी की गई है। सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि इस मौसम के दौरान अत्यधिक ठंड नागरिकों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। उन्होंने बताया कि विशेषकर वृद्धजन, छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, हृदय व श्वास संबंधी रोगियों पर इसका अधिक प्रभाव पड़ता है व पहले से बीमार लोगों में स्वास्थ्य जोखिम बढ़ जाता है।

बचाव के लिए ये कदम उठाएं

- अनावश्यक रूप से घर से बाहर निकलने से बचें। निकलना आवश्यक हो तो गर्म कपड़े, टोपी, मफलर, दस्ताने आदि पहनें।
- भारी कपड़ों की एक परत के बजाय ढीले ढाले, हल्के व हवारोधी गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- शरीर के तापमान को संतुलन बनाए रखने के लिए स्वस्थ भोजन खाएं व पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियों का सेवन करें।
- गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।
- दोनों हाथों में दस्ताने व सिर पर मफलर या टोपे का उपयोग करें।
- घर के अंदर गर्म वातावरण बनाए रखें, खिड़कियां, दरवाजे ठीक से बंद रखें। अंगीठी व हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन का ध्यान रखें।
- वृद्धजन व बच्चों की विशेष देखभाल करें और उन्हें ठंड से बचाकर रखें।
- दिल, दमा, मधुमेह व बीपी के रोगी दवाइयां नियमित रूप से लें और जरूरत पड़ने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
- सड़क पर कोहरा होने पर वाहन धीरे चलाएं तथा जरूरी सुरक्षा नियमों का पालन करें।

लक्षण

- अत्यधिक ठंड लगना, हाथ पैर सुन्न होना।
- सांस लेने में कठिनाई।
- बेहोशी या भ्रम की स्थिति।
- त्वचा का अत्यधिक ठंडी पड़ जाना।

क्या न करें

- कंपकंपी को नजर अंदाज न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर की गर्मी कम हो रही है।
- अत्याधिक मदिरा का सेवन न करें। यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है और हाइपोथर्मिया का खतरा बढ़ाता है।
- शीतलहर संबन्धित बीमारी से प्रभावित व्यक्ति को तब तक कोई तरल पदार्थ न दें, जब तक वह पूरी तरह सतर्क अवस्था में न हो।
- बिना हवादार व बंद कमरों में मोमबतियां, लड़कियां आदि न जलाएं। इससे कार्बन मोनोऑक्साइड का उत्सर्जन होता हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।
- यदि किसी कारणवश गीले हो गए हैं, तो तुरंत गीले कपड़ों को बदले तथा शीघ्र शरीर को गर्म करने के लिए हीटर का उपयोग करें तथा गर्म पदार्थ का सेवन करें।

आमजन से अपील बरतें सावधानी

शीतलहर के मौसम को देखते हुए नोडल अधिकारी डॉ. दिनेश कुमार ने आमजन से अपील की है कि वे सुबह शाम विशेष सावधानी बरतें। गर्म कपड़ों का उपयोग करें और अनावश्यक रूप से ठंड में बाहर न निकलें। उन्होंने कहा कि खांसी, जुकाम, सांस लेने में परेशानी या हाई रिस्क लक्षण दिखने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

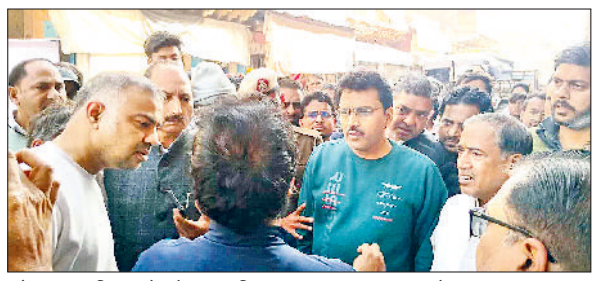
प्रशासन ने दूसरे दिन तहसीलदार अजय कुमार के नेतृत्व में चलाया अभियान

16 दुकानदारों के 5.70 लाख रुपये के काटे चालान, जताया विरोध

व्यापारियों ने जमकर नारेबाजी की और तहसीलदार का घेराव भी किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अतिक्रमण के खिलाफ प्रशासन का अभियान दूसरे दिन बुधवार को भी जारी रहा। इस दौरान 16 दुकानदारों पर कुल पांच लाख 70 हजार रुपये के चालान किए गए। प्रशासन की इस कार्रवाई का व्यापारियों ने जमकर विरोध किया, नारेबाजी की और तहसीलदार का घेराव भी किया। यह अभियान तहसीलदार अजय कुमार के नेतृत्व में चलाया गया, जिसमें नगर पालिका व पुलिसकर्मी भी शामिल थे। टीम के बाजार पहुंचते ही दुकानदारों में हड़कंप मच गया। कई दुकानदार अपना सामान अंदर रखने लगे, जबकि रेहड़ी चालक अपनी रेहड़ियां लेकर इधर-उधर भागते नजर आए। व्यापारियों ने बताया कि अनुचित, सीढ़ियों पर भी चालान से नाराजगी, वहीं व्यापारियों ने प्रशासन की कार्रवाई को गलत बताया। सर्राफा व्यापारी हंस कुमार सोनी ने कहा कि दुकानों पर चढ़ने-उतरने के लिए बनाई गई सीढ़ियों का भी 40-40 हजार रुपये का चालान किया जा रहा है। उन्होंने प्रशासन से यह स्पष्ट करने की मांग की कि वे किस सीमा तक सीढ़ियां बना सकते हैं। व्यापारी पुरुषोत्तम ने कहा कि कई दुकानों की ऊंचाई अधिक होने के कारण सीढ़ियां आवश्यक हैं। ऐसे में सीढ़ियों पर चालान करना अनुचित है। महेंद्रगढ़ व्यापार मंडल प्रधान सुरेंद्र बंटी ने भी प्रशासन की कार्रवाई का विरोध किया और कहा कि व्यापारियों को पहले नोटिस देकर समझाना चाहिए था।



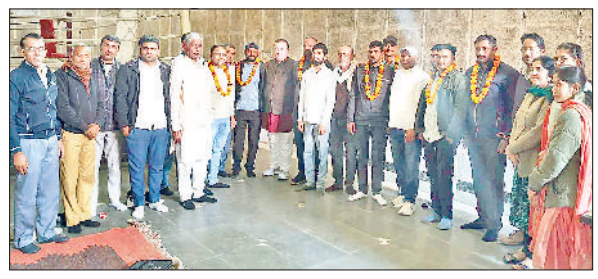
महेंद्रगढ़। अभियान के दौरान उपस्थित दुकानदार व प्रशासन के सदस्य।

लोगों की सुविधा के लिए हटाया जा रहा अतिक्रमण

तहसीलदार अजय कुमार ने कहा कि शहर के बाजारों से अतिक्रमण हटाने का उद्देश्य राहगीरों और वाहनों के आवागमन को सुगम बनाना है। जिन लोगों ने सड़क पर सामान रखा हुआ था, उन्हीं के खिलाफ कार्रवाई की गई है। उन्होंने कहा कि यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। उन्होंने बताया कि सड़कें राहगीरों और वाहनों के आवागमन के लिए हैं, न की अतिक्रमण के लिए। उन्होंने कहा कि यह कार्रवाई केवल उन्हीं लोगों के खिलाफ की जा रही है, जिन्होंने सड़क या फुटपाथ पर कब्जा कर रखा था। किसी को नाजायज तंग नहीं किया जा रहा, बल्कि लोगों की सुविधा के लिए यह कदम उठाया गया है।

अतिक्रमण के कारण संकरी हो जाती है सड़क

बता दें कि शहर में रेलवे रोड, आईटीआई रोड व सिनेमा रोड हो या फिर बाजार, हर जगह अतिक्रमण से जाम की समस्या बनी रहती है। दुकानदार सामान को दुकान के बाहर कई फुट बाहर तक लगा लेते हैं। इसके बाद जब ग्राहक दुकान पर खड़ा होता है, वह भी स्थान घेरता है। मार्ग के दोनों ओर अतिक्रमण के चलते सड़क काफी संकरी हो जाती है। ऐसे में राहगीरों एवं वाहनों के निकलने को स्थान नहीं मिलता और जाम के हालात बन जाते हैं। शहर के सब्जी मंडी रोड व शॉपिंग कॉम्पलैक्स में अतिक्रमण की भरमार होने से जाम लग जाता है। ऐसे में यहां राहगीरों को चलने के लिए भी रास्ता नहीं मिल पाता। शहर में सिनेमा रोड, रेलवे रोड, 11 हट्टा बाजार, सब्जी मंडी रोड, आईटीआई रोड, सराफा बाजार, माता मसानी चौक सहित अन्य स्थानों पर दुकानदारों ने सड़क पर कब्जा करके बैठे रहने सेवाहन चालक व राहगीरों को परनी उठानी पड़ती थी। अब प्रशासन की ओर से लगातार कार्रवाई करने से शहर की अधिकतर सड़क चौड़ी दिखने लगी हैं। लोगों को कहना है कि प्रशासन की ओर से लगातार कार्रवाई होनी चाहिए, ताकि लोगों को परेशानी न उठानी पड़े। इसके अलावा लोगों ने प्रशासन की इस कार्रवाई की सराहना भी कर रहें हैं।



महेंद्रगढ़। बैठक करने के बाद उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

13 कर्मचारी एचएसएबी को छोड़कर एएचपीसी वर्कर यूनियन में शामिल

■ ऑल हरियाणा पावर कॉर्पोरेशन वर्कर यूनियन हेड ऑफिस हिसार सर्कल नारनौल की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

ऑल हरियाणा पावर कॉर्पोरेशन वर्कर यूनियन हेड ऑफिस हिसार सर्कल नारनौल की बैठक यादव धर्मशाला में सर्कल सचिव किरोड़ी सैनी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। जिसमें राज्य ऑडिटर धर्मवीर सिंह भाटी व राज्य सचिव लोकेश मुख्यवक्ता के रूप में शामिल हुए। बैठक को संबोधित करते हुए उन्होंने बताया कि केंद्र सरकार ने बिजली जैसे महत्वपूर्ण विभाग को निजी हाथों में देने का ऐलान कर दिया है और इसका ड्राफ्ट भी तैयार कर दिया गया है। इसके विरोध में आने वाली 30 जनवरी 2026 को दिल्ली में बिजली का तमाम प्रकार का कर्मचारी संसद पर प्रदर्शन करेंगे। उन्होंने बताया ओपीएस से ध्यान भटकने के लिए यूपीएस लागू करने जा रही है, जिसकों कर्मचारियों मजबूती के साथ नकार दिया है और ओपीएस लागू करने पर जोर दिया है। एचकेआरएन के कर्मचारियों को रेगुलर करने की बजाए नौकरी से निकालने के तरीके ढूंढ रही है। बैठक में 13 कर्मचारी एचएसएबी को छोड़कर एएचपीसी वर्कर यूनियन में शामिल हुए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर ओमप्रकाश, दीपक यादव, मदनलाल, मनीष यादव, सचिन, करण सिंह, विनय, कुलदीप, नरेश, राजेश कुमार, हनुमान यादव, इंद्रजीत, प्रदीप शर्मा, रामनिवास यादव, महेश, विनोद यादव, वीरेंद्र, अमित, भूपेंद्र, सचिन आदि मौजूद थे।

सीजेएम ने ट्रांसजेंडर समुदाय को दी मौलिक अधिकारों की जानकारी

नारनौल। ट्रांसजेंडर समुदाय के साथ बैठक करती सीजेएम नीलम कुमारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने बुधवार को एडीआर सेंटर में ट्रांसजेंडर (किन्नर) समुदाय के साथ बैठक की। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी ने उनको मौलिक अधिकारों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि समानता का अधिकार भारतीय संविधान के अनुच्छेद 14 के अनुसार लिंग के आधार पर कोई भेदभाव नहीं किया जा सकता है। कानून के समक्ष सभी समान हैं। भेदभाव का निषेध ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिनियम की धारा तीन शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य सेवा, सार्वजनिक सेवाओं, निवास व आवाजाही में भेदभाव से सुरक्षित हैं। साथ ही मैडम सीजेएम ने बताया कि किन्नर समाज के अधिकारों में संविधान के तहत समानता, शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य सेवा व सम्मानजनक जीवन जीने का अधिकार शामिल है। ट्रांसजेंडर व्यक्ति अधिकारों का संरक्षण अधिनियमए 2019 के तहत उन्हें यौन शोषण, जबरन मजदूरी और भेदभाव जैसे अपरोधों से सुरक्षा मिलती है। यह कार्यक्रम हालसा की ओर से चलाई गई मुहिम स्वीकार न्याय व सम्मान के तहत आयोजित किया गया। यह मुहिम पूरे दिसंबर चलाई जाएगी। प्राधिकरण का लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि कमजोर वर्ग के किसी भी नागरिक को न्याय प्राप्त करने में परेशानी न हो। उन्होंने 13 दिसंबर को होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के बारे में भी जानकारी दी।

स्वदेशी अभियान को मजबूत करना समय की मांग : यतेंद्र

नारनौल। भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि भारत की अर्थव्यवस्था को आत्मनिर्भर और मजबूत बनाने के लिए स्वदेशी अभियान को व्यापक स्तर पर आगे बढ़ाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि यदि हम दैनिक जीवन में उपयोग होने वाली वस्तुओं को देश में निर्मित उत्पादों से बदल दें तो न केवल देश की आर्थिक मजबूती बढ़ेगी, बल्कि भारतीय मुद्रा का प्रवाह भी देश के भीतर ही बना रहेगा। इससे स्थानीय उद्योगों को बल मिलेगा और स्वदेशी वस्तुओं पर निर्भरता भी स्वाभाविक रूप से बढ़ेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी व निर्णायक नेतृत्व ने भारत को आत्मनिर्भरता की वैश्विक पहचान दिलाई है। आज भारत आर्थिक ही नहीं बल्कि वैचारिक स्तर पर भी आत्मनिर्भर बनने की दिशा में दृढ़ता से आगे बढ़ रहा है।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की टीम ने किया महिला कॉलेज का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी की ओर से गठित तीन सदस्यीय निरीक्षण समिति ने राजकीय महिला महाविद्यालय का वार्षिक निरीक्षण किया। समिति में संयोजक डॉ. रश्मि पुंडीर रसायन विभाग, सदस्य डॉ. मंजू पुरी हिंदी विभाग व डॉ. जसविंद्र सिंह प्रबंधन विभाग शामिल थे। निरीक्षण समिति ने विश्वविद्यालय के मानकों के अनुसार महाविद्यालय की शैक्षणिक, प्रशासनिक एवं भौतिक व्यवस्थाओं का व्यापक निरीक्षण किया। टीम ने परिसर की साफ-सफाई व्यवस्था, कचरा प्रबंधन प्रणाली, प्रयोगशालाओं और कक्षाओं की स्थिति, पुस्तकालय सुविधाओं, स्टाफ की उपलब्धता एवं कार्यप्रणाली, और आय-व्यय अभिलेखों का गहन अध्ययन किया, साथ ही पूर्व निरीक्षण समितियों द्वारा बताई गई शर्तों के अनुपालन की भी जांच की गई। महाविद्यालय पहुंचने पर समिति का स्वागत प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह व महाविद्यालय के संपूर्ण स्टाफ ने पुष्पगुच्छ भेंट करके किया। इस अवसर पर प्रो. कविता रानी, डॉ. मक्खन सिंह, प्रो. भरत सोनी, प्रो. बिजेन्द्र कुमार, डॉ. किरण, डॉ. मिथलेश, डॉ. नवीन कुमार, डॉ. देवेंद्र कुमार, डॉ. राकेश कुमार, वेदप्रकाश, अविनाश, डॉ. ज्योति, डॉ. सुमन, डॉ. शर्मिला, डॉ. बसंत, डॉ. शुभराम, डॉ. पवनवीर, डॉ. विरेन्द्र कुमार, डॉ. छोटेलाल, ओमप्रकाश, कंवर सिंह, दिनेश यादव, मुकेश, जोगेन्द्र, हरिसिंह, दयानन्द सहित अन्य स्टाफ सदस्यों ने टीम को सहयोग प्रदान किया।

महेंद्रगढ़। महाविद्यालय का निरीक्षण करते टीम सदस्य। फोटो : हरिभूमि

निरीक्षण एक नियमित प्रक्रिया

प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय की ओर से किया जाने वाला यह निरीक्षण एक नियमित प्रक्रिया है, जो प्रतिवर्ष महाविद्यालय की शैक्षणिक गुणवत्ता, संसाधनों की उपलब्धता और अधोसंरचना की स्थिति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से किया जाता है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय विश्वविद्यालय द्वारा दिए गए सभी दिशा-निर्देशों का पालन करने के लिए निरंतर प्रयासरत है। निरीक्षण के उपरांत समिति ने कहा कि निरीक्षण की विस्तृत रिपोर्ट निर्धारित समय में विश्वविद्यालय को भेज दी जाएगी, जिसमें आवश्यकता पड़ने पर सुधारात्मक सुझाव भी शामिल किए जाएंगे, ताकि आगामी सत्र 2025–26 के लिए मान्यता की प्रक्रिया सुचारु रूप से आगे बढ़ सके।

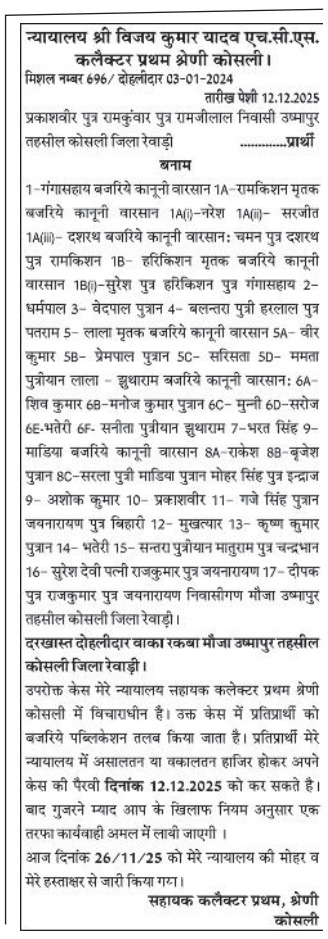
प्रदेश सरकार कर रही है किसानों की अनदेखी: अतरलाल

नारनौल। हरियाणा सरकार किसानों की अनदेखी कर रही है। सरकार की ओर से बाजरा भावांतर की राशि अब तक किसानों को न मिलना यह दर्शाता है कि सरकार को किसानों के हितों की चिंता नहीं है। उक्त आरोप बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने गांव कोका, झिंगावन, सुन्दरह में किसानों की समस्याएं सुनते हुए लगाया। उन्होंने राज्य सरकार से बाजरा भावांतर की राशि बढ़ाकर प्रति क्विंटल 975 रुपये के हिसाब से किसानों के खातों में तत्काल भेजने की मांग की। किसानों ने यूरिया खाद की किल्लत के बारे में बताते हुए कहा कि इस समय गेहूं व सरसों की फसलों में यूरिया खाद के छिड़काव की अतिआवश्यकता है, लेकिन यूरिया उपलब्ध न होने से उनकी फसलों की पैदावार प्रभावित होने की आशंका पैदा हो गई है। अतरलाल ने किसानों की समस्या को जायज बताते हुए जिला प्रशासन व राज्य सरकार से तत्काल पैक्स सोसायटियों के माध्यम से किसानों को उनकी मांग के अनुरूप यूरिया खाद उपलब्ध करवाने की मांग की।

राव जयराम स्कूल में डॉ. राजेंद्र प्रसाद की जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अटेली रोड पर स्थित राव जयराम स्कूल में भारत के पहले राष्ट्रपति व महान स्वतंत्रता सेनानी डॉ. राजेंद्र प्रसाद की जयंती मनाई गई। यह अवसर न केवल डॉ. प्रसाद के योगदान को याद करने का था, बल्कि उनके जीवन और संघर्षों से प्रेरणा लेने का भी था। कार्यक्रम की मुख्यातिथि संस्था सीईओ राजेश यादव व अध्यक्षता प्राचार्य नरेन्द्र यादव ने की। मुख्यातिथि, प्राचार्य व स्टाफ सदस्यों ने डॉ. राजेंद्र प्रसाद के चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित किए। प्रधानाचार्य नरेंद्र कुमार ने बताया कि डॉ. राजेंद्र प्रसाद न केवल एक महान नेता थे, बल्कि एक साधारण व्यक्ति थे, जिनकी निःस्वार्थ सेवा और देशप्रेम ने उन्हें जनमानस में एक स्थायी स्थान दिलाया। मुख्यातिथि राजेश यादव ने कहा कि उनका जीवन देशवासियों के लिए एक आदर्श है। यादव ने बताया कि डॉ. प्रसाद ने न केवल भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में भाग लिया, बल्कि स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद देश के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



न्यायालय श्री विजय कुमार यादव एच.सी.एस.
कलैक्टर प्रथम श्रेणी कोसली।
मिशल नम्बर 696/ दोहलीदार 03-01-2024
तारीख पेशी 12.12.2025
प्रकाशवीर पुत्र रामकुंवार पुत्र रामजीलाल निवासी उष्मापुर तहसील कोसली जिला रेवाड़ी .....प्रार्थी
बनाम
1-गंगासहाय बजरिये कानूनी वारसान 1A-रामकिशन मृतक बजरिये कानूनी वारसान 1A(i)-नरेश 1A(ii)- सरजीत 1A(iii)- दशरथ बजरिये कानूनी वारसान: चमन पुत्र दशरथ पुत्र रामकिशन 1B- हरिकिशन मृतक बजरिये कानूनी वारसान 1B(i)-सुरेश पुत्र हरिकिशन पुत्र गंगासहाय 2- धर्मपाल 3- वेदपाल पुत्रान 4- बलन्तरा पुत्री हरलाल पुत्र पतराम 5- लाला मृतक बजरिये कानूनी वारसान 5A- वीर कुमार 5B- प्रेमपाल पुत्रान 5C- सरिसता 5D- ममता पुत्रीयान लाला - झुथाराम बजरिये कानूनी वारसान: 6A- शिव कुमार 6B-मनोज कुमार पुत्रान 6C- मुन्नी 6D-सरोज 6E-भतेरी 6F- सनीता पुत्रीयान झुथाराम 7-भरत सिंह 9- माडिया बजरिये कानूनी वारसान 8A-राकेश 8B-बृजेश पुत्रान 8C-सरला पुत्री माडिया पुत्रान मोहर सिंह पुत्र इन्द्राज 9- अशोक कुमार 10- प्रकाशवीर 11- गजे सिंह पुत्रान जयनारायण पुत्र बिहारी 12- मुखत्यार 13- कृष्ण कुमार पुत्रान 14- भतेरी 15- सन्तरा पुत्रीयान मातुराम पुत्र चन्द्रभान 16- सुरेश देवी पत्नी राजकुमार पुत्र जयनारायण 17- दीपक पुत्र राजकुमार पुत्र जयनारायण निवासीगण मौजा उष्मापुर तहसील कोसली जिला रेवाड़ी।
दरखास्त दोहलीदार वाका रकबा मौजा उष्मापुर तहसील कोसली जिला रेवाड़ी।
उपरोक्त केस मेरे न्यायालय सहायक कलेक्टर प्रथम श्रेणी कोसली में विचाराधीन है। उक्त केस में प्रतिप्रार्थी को बजरिये पब्लिकेशन तलब किया जाता है। प्रतिप्रार्थी मेरे न्यायालय में असालतन या वकालतन हाजिर होकर अपने केस की पैरवी **दिनांक 12.12.2025** को कर सकते है। बाद गुजरने म्याद आप के खिलाफ नियम अनुसार एक तरफा कार्यवाही अमल में लायी जाएगी ।
आज दिनांक **26/11/25** को मेरे न्यायालय की मोहर व मेरे हस्ताक्षर से जारी किया गया।
सहायक कलैक्टर प्रथम, श्रेणी कोसली

प्रारंभिक पूछताछ में चुनावी रंजिश का मामला सामने आया

आरोपित दयाराम पर पहले भी अन्य मामले दर्ज

प्राथमिकी दर्ज होने के कुछ ही घंटों में आरोपितों को किया गिरफ्तार

होटल पर तोड़फोड़ करने के दो आरोपितों को राजस्थान में पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आपराधिक गतिविधियों को अंजाम देने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए पुलिस ने मामला दर्ज होने के महज कुछ ही घंटों में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र में होटल पर तोड़फोड़ करने, रंगदारी मांगने और पैसे लूटने की वारदात को अंजाम दिया था। थाना नांगल चौधरी व सीआईए नारनौल की पुलिस टीम ने त्वरित संयुक्त कार्रवाई करते हुए दो आरोपित नायन निवासी दयाराम व विष्णु को गिरफ्तार किया है। आरोपित वारदात को अंजाम देने के बाद फरार हो गए थे, जिन्हें पुलिस ने राजस्थान क्षेत्र से पकड़ा है। आरोपित दयाराम पर पहले भी अन्य मामले दर्ज हैं। प्रारंभिक पूछताछ में चुनावी रंजिश का मामला सामने आया है। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा। रिमांड के दौरान आरोपितों से गहनता से पूछताछ की जाएगी।

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

सामान के पैसे मांगने पर की मारपीट

शिकायतकर्ता महेन्द्र वासी नांगल सोडा ढाणी पोसवाल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि जयपुर रोड के पास उसने खुद की जमीन में लक्की के नाम से होटल कर रखा है। शिकायतकर्ता ने बताया कि एक दिसम्बर सायं करीब 5:15 बजे वह होटल पर था, उसी समय पांच से छह लड़के होटल पर आए। जिन्होंने काउंटर पर से कुछ सामान लिया, सामान के पैसे मांगे तो उन्होंने पैसे देने से मना कर दिया और मारपीट करके चले गए। करीब दो घंटे बाद वही पांच से छह लड़के तीन मोटरसाइकिलों पर बैठकर आए और आते ही कहने लगे कि अगर होटल चलाना है, तो हर महीने रुपये देने पड़ेंगे, मना करने पर उन्होंने लोहे की रॉड, डंडों से होटल में तोड़फोड़ की और होटल के गल्ले से करीब 10 हजार रुपये निकाल लिए। इसके बाद होटल से बाहर आकर गाड़ियों को भी तोड़ दिया। शिकायत के आधार पर पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

खबर संक्षेप

मानसिक बीमार किशोर ने फांसी लगाकर जान दी

धारूहेड़ा। संतोष कॉलोनी में रहने वाले एक किशोर ने बुधवार को अपने कमरे में फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। वह लगभग पांच साल से मानसिक रूप से बीमार चल रहा था। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया। मूल रूप से गोकलगढ़ निवासी विनोद कुमार परिवार के साथ संतोष कॉलोनी में किराए के मकान में रहा रहा है। पुलिस के अनुसार उसका 17 साल का बेटा करीब 5 साल से मानसिक रूप से बीमार चल रहा था। वह ज्यादातर खुद को कमरे में ही बंद रखता था। बुधवार को जब परिजनों ने कमरा खुलवाने का प्रयास किया, तो अंदर से कोई जवाब नहीं आया। कमरे में देखने पर वह फंदे पर लटका हुआ था।

कोसली में लोक अदालत का आयोजन 13 को

कोसली। कोसली न्यायिक परिसर में 13 दिसंबर को उपमंडल स्तरीय राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में दोनों पक्षों की सहमति से मुकदमों का निपटारा किया जाता है। एसडीजेएम अशोक कुमार ने बताया कि सिविल जज जूनियर डिवीजन निशा की अध्यक्षता में लोक अदालत आयोजित की जाएगी। उपमंडल विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से अधिवक्ता शिवराज सिंह की ड्यूटी लोक अदालत में लगाई गई है। उन्होंने बताया कि अदालत में दीवानी, फौजदारी, बैंकिंग, बीमा, बिजली बिल, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, राजस्व, मोटर वाहन दुर्घटना अधिनियम, पारिवारिक विवाद जैसे मामले लोक अदालत में रखे जा सकते हैं।

जिला जेल में किया लोक अदालत का आयोजन

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेशानुसार बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव व सीजेएम अमित वर्मा की ओर से जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में मौके पर ही विचाराधीन कैदियों को कानूनी सहायता उपलब्ध कराई गई। इस अवसर पर सीजेएम अमित वर्मा ने जेल का निरीक्षण भी किया। जेल में सफाई का जायजा लिया तथा जेल में चलाए जा रहे क्लिनिक में रजिस्टर भी चेक किए।

बुधवार दोपहर बाद तक 20 लाख रुपये से अधिक जुर्माने की वसूली

आरटीए की टीम तीन दिन से हाइवे पर, ओवरलोड वाहन किए जब्त

- बस ऑपरेटरों से लेकर ओवरलोड वाहन चालकों तक में मची खलबली

रेवाड़ी। प्राइवेट बसों पर कार्रवाई करते हुए आरटीए की टीम तथा आरटीए की कार्रवाई के दौरान खड़ी प्राइवेट बसे व लोग। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

आरटीए सचिव और एसडीएम सुरेश कुमार के नेतृत्व में आरटीए की टीम ने तीन दिन से दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर अवैध रूप से चलने वाली प्राइवेट बसों और ओवरलोड वाहनों की चेकिंग तेज की हुई है। इस कार्रवाई में तीन दिन के दौरान बड़ी संख्या में वाहनों को जब्त करते हुए बुधवार दोपहर तक लगभग 20 लाख रुपये जुर्माना वसूला गया है। नेशनल हाइवे पर इस तरह के वाहनों का संचालन करने वाले लोगों में खलबली मची हुई है।

आरटीए सचिव सुरेश कुमार व सहायक आरटीए सुरेंद्र कुमार की टीम ने गत 1 दिसंबर से दिल्ली-जयपुर के बीच चलने वाली प्राइवेट बसों की जांच शुरू की। इस दौरान 9 बसों को इंपाउंड करते हुए उन पर लाखों रुपये जुर्माना किया गया।

आरटीए सचिव की इस कार्रवाई के बाद प्राइवेट बस ऑपरेटरों में हड़कंप मच गया। इस मार्ग पर बड़ी संख्या में बसों का अवैध संचालन हो रहा है, जिससे परिवहन विभाग और सरकार को हर माह करोड़ों रुपये के राजस्व का नुकसान हो रहा है। दिल्ली के धौला कुआं से ही लगभग हर 10 मिनट एक प्राइवेट बस जयपुर के लिए निकलती है। इनमें से कई बसों के मालिक एक ही परमिट की आड़ में कई बसों का संचालन कर रहे हैं। इसी तरह से जयपुर से भी दिल्ली के लिए बड़ी संख्या में प्राइवेट बसें चलती हैं। बस ऑपरेटरों का नेटवर्क मजबूत होने के कारण इनके खिलाफ कार्रवाई कभी-कभार ही होती है।

इस बार जब आरटीए की टीम चेकिंग के लिए उतरी, तो पहले ही झटके में 9 बसों को लपेटे में ले लिया गया। इन बसों के यात्रियों को बनीपुर चौक पर ही उतारकर दूसरी बसों से रवाना किया गया। इसके बाद इन बसों को इंपाउंड कर दिया गया।

ओवरलोड वाहनों पर भी एक्शन

आरटीए की टीम ने बसों के बाद ओवरलोड वाहनों पर भी शिकंजा कस दिया। तीन दिन के दौरान बड़ी संख्या में ओवरलोड वाहनों को काबू करते हुए इंपाउंड किया गया। इन वाहनों से भी लाखों रुपये जुर्माने के रूप में वसूले गए। चेकिंग शुरू होने के बाद बड़ी संख्या में ओवरलोड वाहनों को राजस्थान की सीमा में ही रोक दिया गया। राजस्थान की सीमा में ऐसे वाहनों पर कार्रवाई करना आरटीए स्टाफ के अधिकार क्षेत्र में नहीं है। चेकिंग शुरू होने के बाद प्रमुख नेशनल हाइवे से अवैध रूप से संचालित बसें और ओपरलोड वाहन गायब हो गए।

अवैध वाहनों को नहीं देंगे छूट नहीं

आरटीए स्टाफ की ओर से दिसंबर माह के शुरू में ही विशेष चेकिंग अभियान शुरू किया गया है। इसके तहत कई वाहनों को इंपाउंड किया गया है। इन वाहनों पर 20 लाख रुपये से अधिक जुर्माना किया गया है। चेकिंग का कार्य लगातार जारी रहने के कारण सही आंकड़े चेकिंग पूरी होने के बाद दिए जा सकेंगे।

-सुरेश कुमार, सचिव आरटीए।

रेवाड़ी। परिवार व ग्रामीणों के साथ नव दम्पति। फोटो : हरिभूमि

बिना दहेज शादी करके उठाया सराहनीय कदम

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

जिला के गांव माढैया कला निवासी निरंजन यादव के पुत्र प्रदीप कुमार की शादी भीलवाड़ा अटेली निवासी बिजेन्द्र सिंह की पुत्री निशा देवी के साथ बिना दान-दहेज के सम्पन्न हुई है। दोनों परिवारों ने शादी में दहेज के रूप में रुपये व सामान का लेनदेन नहीं करने का फैसला लिया था। वीरवार को माढैया कला में निरंजन यादव के घर पर नव दम्पत्ति के लिए आशीर्वाद समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें परिवार के सदस्यों व ग्रामीणों ने हिस्सा लिया। सामाजिक कार्यकर्ता कॉमरेड राजेंद्र सिंह ने नव दम्पत्ति को फूलों का गुलदस्ता देकर शुभकामनाएं दी तथा महापुरुषों की जीवनियों से संबधित पुस्तकें भी उपहार स्वरूप भेंट की। इस सराहनीय पहल के लिए ग्रामीणों ने नव दम्पति व परिवारजनों की प्रशंसा दी। इस मौके पर राजेंद्र सिंह ने कहा कि दोनों परिवारों ने अच्छी व समाज हित की पहल की है। आज जब समाज में आए दिन बेटियों को दहेज के कारण सताया जा रहा है, वहीं ऐसी पहल समाज में प्रेरणादायक व सुखद है। उन्होंने नौजवानों से आह्वान किया की वे ऐसी पहल के लिए आगे आए।

खास बातें

- राजेंद्र सिंह ने कहा कि दोनों परिवारों ने अच्छी व समाज हित की पहल की है
- उन्होंने नौजवानों से आह्वान किया की वे ऐसी पहल के लिए आगे आए

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर निहाल सिंह, शेर सिंह मीरपुर, बलराम यादव सुनारिया, संतोष यादव, करतार सिंह खटावली, डा.प्रदीप कुमार, शीशपाल मीरपुर, बलवंत सिंह, डालचंद प्रिंसिपल, मेहरुलाल, रामचंद्र, राध्येश्याम, राजबीर, ललित कुमार, कृष्णा देवी, धनवंती, प्रेम देवी, भतेरी, सर्वेश व पम्पी देवी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

अब से हर तीन माह में एक साथ मिलेगी लाडो लक्ष्मी योजना की धनराशि

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

पंडित दीनदयाल उपाध्याय के जन्मदिवस पर हरियाणा सरकार की ओर से शुरू की दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने दूसरी किस्त की 2100-2100 रुपये की राशि लाभार्थी महिलाओं के खाते में ऑनलाइन ट्रांसफर कर दी है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि हरियाणा सरकार ने निर्णय लिया है कि अब से हर तीन महीने में लाडो लक्ष्मी योजना की राशि एक साथ डाली जाएगी। जिले में 18001 महिलाओं को योजना का लाभ दिया जा रहा है। डीसी ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से जरूरतमंद महिलाओं को आर्थिक रूप सशक्त बनाने के उद्देश्य से पंडित दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना शुरू की गई है। उन्होंने बताया कि योजना का लाभ पाने के लिए दीन दयाल लाडो लक्ष्मी ऐप से ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। आवेदन पूरा होते ही 24 से 48 घंटे तक वेरिफिकेशन की प्रक्रिया पूरी कर ली जाती है। पात्र महिलाओं को एसएमएस द्वारा सूचित कर इसी एप पर दोबारा से लाइव फोटो खींचकर अपलोड करना होता है। उन्होंने बताया कि आधार

डाटाबेस के माध्यम से ई-केवाईसी होने के बाद सेवा विभाग इस योजना की पेंशन आईडी जारी कर देता है।

डीसी ने बताया कि योजना का लाभ केवल हरियाणा में रहने वाली महिलाओं को मिलेगा। आवेदन केवल 23 से 60 साल की महिलाओं के लिए होगा। इसके अलावा महिला की पारिवारिक आय एक लाख रुपये से कम होनी चाहिए और उसका या उसके पति का हरियाणा में कम से कम 15 साल से स्थायी निवास होना आवश्यक है। अविवाहित महिलाओं के लिए भी यही नियम लागू हैं।

वहीं अगर किसी महिला को पहले से किसी अन्य योजना के तहत लाभ ले रही है, उन्हें इस योजना के तहत लाभ नहीं दिया जाएगा। किसी गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए मिलने वाला अन्य लाभ योजना में शामिल महिलाओं को लाभ दिया जाएगा।

दिव्यांगता दिवस पर कार्यक्रम आयोजित

रेवाड़ी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय दिव्यांगता दिवस पर बुधवार को कानूनी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सीजेएम अमित वर्मा के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण और एमडीडी ऑफ इंडिया की ओर से गणेशी लाल धर्मशाला में नव प्रेरणा स्कूल के दिव्यांग और विशेष बच्चों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर एमडीडी की टीम के तुषार शर्मा ने पॉक्सो एक्ट, किशोर न्याय अधिनियम, बच्चों का अधिकार, नालसा योजनाएं और बाल अधिकार की जानकारी दी, वहीं डीएलएसए से एडवोकेट विकास यादव ने बच्चों के साथ होने वाले अपराध के बारे में जागरूक किया।

बेहतर कार्य करने वाले अधिकारी व कर्मचारी गुड गवर्नेंस अवॉर्ड से होंगे सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

- योजना के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि 13 दिसंबर निर्धारित की गई है

हरियाणा सरकार की ओर से शुरू की गई हरियाणा सुशासन पुरस्कार योजना के अंतर्गत आगामी 25 दिसंबर को साल 2024-2025 में बेहतर कार्य करने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को गुड गवर्नेंस अवॉर्ड दिए जाएंगे। योजना के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि 13 दिसंबर निर्धारित की गई है।

डीसी मीणा ने बताया कि हरियाणा सुशासन पुरस्कार के लिए राज्य सरकार के विभिन्न विभागों, बोर्ड, निगम, सोसायटी, विश्वविद्यालय, हरियाणा सरकार के अधीन उपक्रम के सभी पात्र कर्मचारी रेगुलर या कॉन्ट्रैक्ट वाले अपने-अपने ऑफिस-हेड या विभागाध्यक्ष या संबंधित एडमिनिस्ट्रेटिव सेक्रेटरी के जरिए ऑनलाइन पोर्टल हरियाणागुड गवर्नेंसअवॉर्ड.हरियाणा.जीओवी.इन पर आवेदन कर सकते हैं। इसमें प्रोजेक्ट/स्कीम/प्रोग्राम का चयन करने उपरांत नॉमिनेट किया जाएगा। उन्होंने बताया कि एडमिनिस्ट्रेटिव सेक्रेटरी, विभागाध्यक्ष और आईएएस ऑफिसर को इनमें शामिल नहीं किया गया है।

डीसी ने बताया कि सभी इच्छुक अधिकारियों या कर्मचारियों की टीम, जिन्होंने बहुत अच्छा और इनोवेटिव काम किया है, वे अपने आवेदन विभागाध्यक्ष, विभाग के कार्यालय या संगठन को भेज सकते हैं, जिनकी उनके द्वारा जांच की जाएगी और अपनी सिफारिशों के साथ आगे भेजी जाएगी। स्टेट अवॉर्ड सभी कर्मचारियों के लिए पोर्टल पर अपलोड करने के लिए खुला है, जो स्टेट लेवल पर दिए जाएंगे और हर जिले के लिए डिस्ट्रिक्ट-लेवल अवॉर्ड डिस्ट्रिक्ट लेवल पर दिए जाएंगे। कोई भी डिपार्टमेंट अपने-अपने डिपार्टमेंट में एक से ज्यादा स्कीम के लिए कर्मचारी का नाम प्रस्तावित कर सकता है। उन्होंने बताया कि सभी विजेताओं को एक ट्रॉफी, मुख्य सचिव के हस्ताक्षर किया हुआ अवॉर्ड सर्टिफिकेट और नकद इनाम दिया जाएगा।

पीएम श्री राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल बोड़िया कमालपुर ने पूरे प्रदेश में द्वितीय स्थान हासिल किया

रेवाड़ी। कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में पीएम श्री राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल बोड़िया कमालपुर ने पूरे प्रदेश में द्वितीय स्थान हासिल कर विद्यालय व जिले का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता में विद्यालय की छात्रा दिव्या, चेतना व छात्र तरुण की टीम ने संस्कृत प्रवक्ता कुसुम के मार्गदर्शन में जीत का परचम लहराया। संस्कृत प्रवक्ता कुसुम को इस उपलब्धि पर बाल भवन में डीसी अभिषेक मीणा ने भी विशेष रूप से सम्मानित किया। विद्यालय के प्राचार्य डा. हरिप्रकाश ने बताया कि प्रवक्ता कुसुम के मार्गदर्शन में गत वर्ष भी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में स्कूल की टीम ने प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त किया था।

विद्यार्थियों ने सीखी मिट्टी के बर्तन बनाने की विधि

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

रेवाड़ी। मिट्टी के बर्तन बनाने की विधि सीखते बच्चे। फोटो : हरिभूमि

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर के विद्यार्थियों ने मिट्टी के बर्तन बनाने की विधि सीखी। प्राचार्य मनोज कुमार ने बताया कि नई शिक्षा नीति-2020 के तहत राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रों में कुशल बनाने के लिए कक्षा 6 से ही प्री वोकेशनल शिक्षा प्रदान की जाएगी ताकि विद्यार्थी अपनी पसंद के कोर्स में प्रवेश ले सकें। कार्यक्रम प्रभारी मुकेश कुमार ने बताया कि प्री वोकेशनल एक्सपोजर कार्यक्रम में आईटी, ब्यूटी एंड वेलनेस, हेल्थ केयर, बैंकिंग एंड फाइनेंस, ऑटोमोबाइल्स, एग्रीकल्चर, फूड प्रोसेसिंग पेपर वर्क, परिधान, मीडिया इंटरटेनमेंट एंड एनीमेशन, प्लंबिंग, पावर व टेलीकॉम सहित विभिन्न हस्तकलाओं व कौशलों की बेसिक जानकारी प्रदान की जाएगी। विद्यार्थियों ने बुधवार को मिट्टी के बर्तन बनाने की विधि के बारे में जानकारी प्राप्त की। प्रजापत अशोक कुमार ने मिट्टी के बर्तन बनाने की विधि को विस्तार से समझाया। उन्होंने मिट्टी का चयन करने, मिट्टी को तैयार करने, भिगोने, बर्तन को आकार देने, सुखाने, पकाने तक की प्रक्रिया को बताया। इस मौके पर अध्यापक रविंद्र कुमार सैनी, हरिता शर्मा, पूनम देवी व नरेंद्र सिंह मौजूद थे।

जरूरतमंद विद्यार्थियों व कर्मचारियों को वितरित किए गर्म वस्त्र

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

बुधवार को राजकीय विद्यालय मामड़िया आसमपुर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें गांव के समाजसेवी जयप्रकाश यादव ने स्कूल के जरूरतमंद विद्यार्थियों के साथ-साथ सफाई कर्मचारियों व मिड-डेमील कर्मचारियों को गर्म वस्त्र व जूते वितरित किए। इस मौके पर गांव के सरपंच अशोक यादव भी उपस्थित थे। इस अवसर पर जयप्रकाश यादव ने कहा कि सर्दी का प्रकोप धीरे-धीरे बढ़ रहा है और ऐसे में बचाव आवश्यक है। विशेषकर विद्यार्थियों का ध्यान रखना जरूरी है। उन्होंने कहा कि सरकारी स्कूल में आर्थिक रूप से कमजोर अभिभावकों के बच्चे पढ़ते है। इस मौके पर सौरव, कविश, रविदत, अजीत, सुनील नंबरदार, इंस्पेक्टर श्योताज, दलीप पंच व देशराज पंच मौजूद थे। स्कूल स्टाफ ने समाजसेवी जयप्रकाश का आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जर्सी व जूते भेंट करते हुए समाजसेवी। फोटो : हरिभूमि

नॉन इंटरलॉकिंग कार्य के कारण सेवाएं रहेंगी बाधित

रेवाड़ी। रेवाडी-भिवानी रेलखंड के मध्य किशनगढ बालावास स्टेशन पर नॉन इंटरलॉकिंग कार्य के लिए ब्लॉक लिया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। गाड़ी संख्या 54787 भिवानी-रेवाड़ी रेलसेवा 21 दिसंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 59632 रेवाड़ी-हिसार रेलसेवा 20 दिसंबर को रद रहेगी। गाड़ी संख्या 59631 हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा 21 दिसंबर को रद रहेगी। इसके अलावा गाड़ी संख्या 54782 रेवाड़ी-बठिण्डा रेलसेवा 21 दिसंबर को रेवाड़ी के स्थान पर भिवानी से प्रस्थान करेगी। यह रेलसेवा रेवाड़ी-भिवानी स्टेशनों के मध्य आंशिक रद रहेगी।

अभियान बाल विवाह निषेद्य अधिनियम 2006 के अंतर्गत बाल विवाह कानूनी अपराध है

बाल विवाह रोकने के लिए चल रहा अभियान, तीन चरणों में 8 मार्च तक लोगों को किया जाएगा जागरूक

- अधिनियम के तहत 18 वर्ष से कम आयु की लड़की और 21 वर्ष से कम आयु के लड़के को नाबालिग माना जाता है

हरिभूमि न्यूज ⏭|रेवाड़ी

जिले में महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से बाल विवाह मुक्त अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत शिक्षण संस्थानों सहित अन्य जगहों पर बाल विवाह रोकने को लेकर आमजन को जागरूक किया जा रहा है। संरक्षण एवं बाल विवाह निषेद्य अधिकारी सरिता शर्मा ने बताया कि विवाह के सीजन में बाल विवाह होने का अंदेशा बना रहता है। बाल विवाह निषेद्य अधिनियम 2006 के अंतर्गत बाल विवाह कानूनी अपराध है। उन्होंने बताया कि अधिनियम के तहत 18 वर्ष से कम आयु की लड़की और 21 वर्ष से कम आयु के लड़के को नाबालिग माना जाता है। यदि कोई व्यक्ति बाल विवाह करवाता है और बढ़ावा देने सहित किसी प्रकार से सहायता करता है तो उसे 2 साल तक की सजा और एक लाख रुपए तक जुर्माना हो सकता है। उन्होंने बताया कि किसी को बाल विवाह से संबंधित जानकारी प्राप्त होती है तो वह बाल विवाह निषेध अधिकारी, पुलिस हेल्पलाइन 112, मजिस्ट्रेट के साथ-साथ चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 पर सूचना दे सकता है, ताकि समय पर हस्तक्षेप कर बाल विवाह रुकवाया जा सकें।

संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी ने बताया कि राष्ट्रीय स्तर पर बाल विवाह की रोकथाम के लिए 8 मार्च 2026 तक 100 दिवसीय बाल विवाह मुक्त भारत अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान का आयोजन तीन चरणों में देशभर में किया जा रहा है।

इस प्रकार से चलेगा अभियान

पहले चरण में 31 दिसंबर तक स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालय सहित समस्त शिक्षण संस्थानों में बाल विवाह रोकथाम को लेकर अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में दूसरे चरण का आयोजन एक जनवरी से 31 जनवरी तक किया जाएगा, जोकि धार्मिक स्थलों और विवाह के लिए विभिन्न प्रकार की सर्विस देने वाले आदि से संबंधित रहेगा। वहीं तीसरा चरण 1 फरवरी से 8 मार्च तक चलाया जाएगा, जिसमें ग्राम पंचायतों और नगर पालिका वार्डों में सामुदायिक आधारित सहभागिता और स्वामित्व को मजबूत करने पर आधारित होगा।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सैं.मी 10X 8 सैं.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260