तापमान
अधिकतम 45.5 डिग्री
न्यूनतम 25.5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 28 मई 2026

13 शॉर्ट सर्किट से लगी आग से ग्रामीणों का ईंधन जला

14 गर्मी की छुट्टियों में यात्रियों की सुविधा के लिए ट्रेनों में बढ़ाए कोच, एक जून से मिलेगी सुविधा

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पीड़ित के बयान पर पुलिस ने 18 मई को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने आरामनगर धारण निवासी शिव कुमार, महेंद्रगढ़ के देवास निवासी सत्यवान और खंडोड़ा निवासी मनीषा को गिरफ्तार कर लिया। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

चोरी का आरोपी न्यायिक हिरासत में

रेवाड़ी। बाइक चोरी के मामले में गिरफ्तार किए गए एक आरोपी को पुलिस ने कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। पुलिस ने चोरी की बाइकों के साथ तीन आरोपियों को बीते दिनों गिरफ्तार किया था। उन्होंने बाइक चोरी की 12 वारदातों को अंजाम देने की बात स्वीकार की थी। मामले के एक आरोपी हेमंत के खिलाफ बाइक चोरी के चार केस दर्ज हैं। पुलिस ने उसे पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया था। पूछताछ के बाद आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया, उसे जेल भेजने के आदेश जारी हुए।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने जैसलमेन नेशनल हाइवे पर फरवरी माह में हुए हादसे के आरोपी वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। सड़क हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। चालक वाहन सहित फरार हो गया था। पुलिस ने घायल के बयान पर 13 फरवरी को चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के शुक्लावास निवासी चालक मालाराम को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मारपीट मामलों में पांच आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। जाटूसाना थाना पुलिस ने 17 मई को दर्ज किए गए मामले में भोतवास भोंदू निवासी प्रदीप, घुड़कावास निवासी ओमकार व जाट भूरथल निवासी दीपक को गिरफ्तार किया है। खोल थाना पुलिस ने 13 मई को दर्ज मामले में माजरा निवासी बलराम को गिरफ्तार किया है, रामपुरा पुलिस ने 22 मई को दर्ज मामले में महेंद्रगढ़ के बास कांटी निवासी संजय को गिरफ्तार किया है।

मारपीट मामले का आरोपी चढ़ा हत्थे

कुंड। थाना खोल पुलिस ने गत वर्ष बोहका गांव में हुए झगड़े के बाद दर्ज मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर गत वर्ष 23 नवंबर को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने पुरानी रंजिश के चलते मारपीट के आरोप लगाए थे। इस मामले में फरार चल रहे बोहका निवासी गजेंद्र को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया। एक अन्य मामले में डहीना पुलिस चौकी ने कंवाली निवासी पंकज को गिरफ्तार किया है।

पीएम श्री की तर्ज पर बनेंगे सीएम ईईई स्कूल, सीबीएसई की जगह एचबीएसई से होंगे संबद्ध

जिले के 11 स्कूल सीएम ईईई के लिए चयनित पहली कक्षा से पढ़ाया जाएगा अंग्रेजी विषय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश सरकार की ओर से सरकारी स्कूलों में गुणवत्तापरक शिक्षा और पहली कक्षा से ही बच्चों को अंग्रेजी पढ़ाने के बनाए जा रहे 250 सीएम एक्सिलेंस एंड अर्ली इंगलिश स्कूलों में से जिले के 11 स्कूलों का चयन किया गया है। हर शैक्षणिक खंड से दो-दो स्कूलों का चयन किया गया है, जबकि बावल से तीन स्कूलों का नाम सूची में शामिल है। पीएम श्री स्कूलों के बेहतर परिणाम सामने आने के बाद प्रदेश सरकार की ओर से सीएम श्री स्कूलों की शुरूआत करने का निर्णय लिया है। पीएम श्री और मॉडल संस्कृति स्कूलों में अतिरिक्त फीस की वसूली की जाती है, लेकिन इन स्कूलों में किसी तरह की फीस का अतिरिक्त भार अभिभावकों की जेब पर नहीं डाला जाएगा। सबसे बड़ी बात यह है कि पीएम श्री स्कूल सीबीएसई से संबद्ध हैं, जबकि सीएम श्री स्कूलों को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी से ही संबद्ध रखने का निर्णय लिया गया है। इन स्कूलों में विद्यार्थियों को पहली कक्षा से ही अंग्रेजी विषय पढ़ाया जाएगा। दूसरी कक्षा से हिंदी और अंग्रेजी दोनों विषयों में पढ़ाई हो सकेगी। इन स्कूलों में पीएम श्री स्कूलों की तर्ज पर ही बेहतर संसाधन मुहैया कराए जाएंगे, ताकि चयनित स्कूलों में बच्चों को बेहतर शिक्षा हासिल हो सके। सबसे बड़ी बात यह है कि इन स्कूलों में बच्चों से किसी भी प्रकार का अतिरिक्त शुल्क नहीं वसूला जाएगा।

रेवाड़ी। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कापड़ीवास, पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बावल।

जिले में इन स्कूलों का हुआ चयन

जिले के रेवाड़ी खंड में शहीद नरेश कुमार जीएसएसएस नंदरामपुर बास व शहीद दीनदयाल जीएसएसएस मसानी, खोल खंड में जीएसएसएस खोल व सीहा, नाहड़ खंड में शहीद आकाश जीएसएसएस कोसली व जीएसएसएस झाड़ौदा, जाटूसाना खंड में शहीद जगदीश चंद जीएसएसएस मोतला कलां व शहीद रामस्वरूप जीएसएसएस कंवाली शामिल हैं। बावल खंड में जीएसएसएस राजगढ़, जीएसएसएस बगथला व शहीद सूरजभान जीएसएसएस बालावास शामिल हैं।

स्क्रीनिंग के बाद टीचरों की नियुक्ति

इन स्कूलों में बेहतर शिक्षा प्रदान करने के लिए टीचरों की नियुक्ति भी स्क्रीनिंग के बाद की जाएगी। स्क्रीनिंग में अच्छी परफोरमेंस वाले शिक्षकों को ही जगह मिलेगी, ताकि इन स्कूलों में अच्छा स्टाफ नियुक्त किया जा सके। सह-शिक्षा के बेस पर आधारित इन स्कूलों में छात्र-छात्राओं की पढ़ाई साथ-साथ होगी। अंग्रेजी माध्यम से शिक्षा प्रदान करने वाले यह स्कूल कमजोर वर्ग के बच्चों के लिए वरदान साबित हो सकेंगे।

हब स्कूल की भूमिका भी निभाएंगे

शिक्षा निदेशालय की ओर से जारी किए गए पत्र के अनुसार यह स्कूल 'हब स्कूल' के रूप में कार्य करेंगे। अपने-अपने क्षेत्र के अन्य सरकारी स्कूलों को भी यह स्कूल शैक्षणिक सहयोग करेंगे। उन्हें संसाधन और विशेषज्ञता मुहैया कराने में सहयोग करेंगे। इससे पूरे कलस्टर की शिक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाने में मदद मिल सकेगी। हब स्कूल के रूप में यह स्कूल दूसरे स्कूलों में भी शिक्षा के माहौल को बेहतर बनाने की दिशा में सहयोगी बनेंगे।

झाल गांव में युवक पर चाकू से हमला, केस दर्ज

कोसली। झाल गांव के एक युवक ने गांव के ही एक युवक पर चाकू मारकर घायल करने तथा जान से मारने की धमकी देने के आरोप में कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। राजीव ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि सोमवार रात करीब डेढ़ बजे वह अपने दोस्तों के पास से घर आया था। उसने आरोप लगाया कि जब वह मोटरसाइकिल को घर के अंदर कर रहा था तो पीछे से युवक अंकुश ने उसकी पीठ पर चाकू से वार किया, जिससे वह घायल हो गया। घटना के बाद अंकुश मौके से भाग गया। परिजन उसे नागरिक अस्पताल कोसली ले गए, जहां डॉक्टर ने उसे रेवाड़ी अस्पताल के लिए रैफर कर दिया। पुलिस ने आरोपी युवक के विरुद्ध विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर लिया है।

मामा के घर गई युवती बाइक सहित लापता

कोसली। क्षेत्र के गांव से दादी को लेकर मामा के गई बाइक सहित लापता हो गई। युवती के पिता ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि उनकी बेटी मंगलवार को बाइक पर अपनी दादी मां को लेकर निकटवर्ती गांव में उनके मामा के घर पर गई थी। इसके बाद युवती दादी को किसी दुकान पर जाने की कहकर चली गई, लेकिन अभी तक वापस लौट कर नहीं आई है। उन्होंने अपने स्तर पर उसकी हर जगह तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। पुलिस ने पिता की शिकायत पर गुमशुदगी का मामला दर्ज कर लिया है।

शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर 1.55 करोड़ की ठगी के दो और आरोपी काबू

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने वर्ष 2024 में गांव गुडियानी निवासी एक व्यक्ति से शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर 1.55 करोड़ रुपये की साइबर ठगी करने के मामले में दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गुजरात के जिला कच्छ के गांधीधाम मेगपर बोराची निवासी नवानी चन्द्रकांत रुपचंद व जिला कच्छ के गांधीधाम कैलाशनगर झोपड़पट्टी गलपादर निवासी भानुशाली दामोदर कांजीभाई को काबू किया है। इस मामले में पुलिस तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 25 जुलाई 2024 को गांव गुडियानी निवासी दिनेश कुमार ने शिकायत दी थी कि वह एक व्हाट्स एप ग्रुप से जुड़ा था। 27 जून 2024 को उसे एक एपीके फाइल मिली। ग्रुप एडमिन ने उसे फाइल डाउनलोड करने को दी। डाउनलोड करते ही उसके मोबाइल फोन पर बार्लेज सिल नाम की कंपनी एप इंस्टाल हो गई। इसके बाद उसे ग्रुप पर शेयर मार्केट के शेयर दिखाकर इन्वेस्टमेंट करने के लिए कहा गया। ठगों ने पैसे लगाने के लिए उसे अलग-अलग खाता नंबर भेजने शुरू कर दिए। उसने एप को सही मानकर 28 जून को 5 हजार रुपये एक खाता नंबर पर ट्रांसफर किए। उसने ग्रुप के सदस्यों से एप की पूछताछ की, तो उन्होंने इसे सही ठहराया। इसके बाद उसने 22 जुलाई 2024 तक दो दर्जन से अधिक ट्रांजेक्शन के जरिए 1 करोड़ 55 लाख 7 हजार रुपये बताए गए खातों में ट्रांसफर कर दिए। उसके एप खाते पर मोटा मुनाफा दिखाया गया, परंतु बाद में उसे पता चला कि उसके साथ ठगी हुई है। पुलिस ने मामले में संलिप्त तीन आरोपी प्रफुल्ल जगदीश बाविस्कर, राज महेंद्र भाई चौहान व शर्मा विवेक जगदीश को पहले ही गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने शनिवार को मामले में संलिप्त दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। नवानी चन्द्रकांत रुपचंद के बैंक खाते में ठगी के 3 लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे, जबकि आरोपी भानुशाली दामोदर कांजीभाई ने बैंक खाता मुहैया कराने के लिए मध्यस्थ की भूमिका अदा की थी। पुलिस ने दोनों आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

नवानी चन्द्रकांत रुपचंद

हनुमान मंदिर से लाखों के छतर चोरी सीसीटीवी कैमरे में नजर आया चोर

रेवाड़ी। भैंरू चौक के पास हनुमान मंदिर में सेंध लगाकर चोर लाखों रुपये के चांदी के छतर व दानपात्र चोरी कर ले गए। सीसीटीवी फुटेज में एक युवक चोरी करते हुए नजर आ रहा है। पुलिस ने पुजारी की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद चोर का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। मंदिर के पुजारी सुयज्ञ दत्त ने बताया कि मंगलवार की रात करीब 10 बजे वह मंदिर बंद करने के बाद घर चला गया। बुधवार सुबह जब वह मंदिर में सफाई करने के लिए पहुंचा, तो दीपक दूर पड़ा हुआ था। अंदर देखने पर मंदिर का दानपात्र गायब मिला। दानपात्र में लगभग 20 हजार रुपये थे। जब पुजारी ने मंदिर की छत पर जाकर देखा तो खिड़की खुली हुई मिली। चोर मंदिर से एक आधा किलोग्राम वजन के छतर सहित 6 छतर चोरी कर ले गए। इनकी कीमत लाखों रुपये बताई जा रही है। मंदिर के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों को चेक किया गया, तो एक युवक मंदिर में चोरी की वारदात को अंजाम देकर जाते हुए साफ नजर आया। पुजारी की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद सीसीटीवी फुटेज की मदद से आरोपी की पहचान कराने के प्रयास शुरू कर दिए। शहर के बीचों-बीच हुई चोरी की वारदात ने एक बार फिर पुलिस की कार्यशैली पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

रेवाड़ी। चोरी के बाद बाहर डाला गया दानपात्र। फोटो : हरिभूमि

विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम को लेकर रूपरेखा बनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे ने बुधवार को जिला एडीआर सेंटर में विश्व पर्यावरण दिवस के संदर्भ में जिला प्रशासन के अधिकारियों के साथ मीटिंग की। इस मौके पर सीजेएम डा. सोलखे ने प्रशासन के अधिकारियों के साथ विश्व पर्यावरण दिवस मनाने को लेकर रूपरेखा तय की तथा उचित दिशा निर्देश दिए। मीटिंग में अतिरिक्त उपायुक्त ऑफिस से अधिकारी, वन क्षेत्र अधिकारी, रोटरी क्लब से अधिकारी पंचायत अधिकारी, खंड विकास अधिकारी व म्यूनिसिपल कमेटी के अधिकारी उपस्थित थे। सीजेएम ने सभी से आगामी 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस पर जिला एडीआर सेंटर में होने वाले प्रोग्राम में भाग लेने का आह्वान किया।

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए सीजेएम। फोटो : हरिभूमि

तेल चोरी करने के मामले में पांचवां आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सेक्टर-3 चौकी पुलिस ने गांव जाटूवास के पास से इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की पाइप लाइन में सेंध लगाकर तेल चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान उत्तर प्रदेश जिला मथुरा के गांव बेरी निवासी मनोज कुमार अग्रवाल के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अधिकारी योगेश कुमार ने 4 दिसंबर 2018 को शिकायत दी थी कि उनकी पाइप लाइन गांव जाटूवास से होकर गुजर रही है। पाइप लाइन टूटने से खेतों में तेल बह रहा है। पुलिस ने मामला दर्ज करके चार आरोपी जोगिन्द्र, शेलेन्द्र उर्फ शालू, रमेश उर्फ दद्दू व कृष्ण कुमार को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

दस दिन से ओवरफ्लो हो रहे सीवर लोग कार्यालय पहुंचे

बावल। बावल कस्बे के वार्ड नंबर-13 आनंद नगर के लोग पिछले 10 दिनों से सीवर ओवरफ्लो होने से सड़क पर बह रहे गंदे पानी के कारण नारकीय जीवन जीने को मजबूर हैं। बुधवार को लोगों ने जनस्वास्थ्य विभाग में जाकर अधिकारियों को ज्ञापन सौंपा। इसके बाद उन्होंने विधायक डा. कृष्ण कुमार को भी शिकायत दी। लोगों ने कहा कि वार्ड के पांच सीवर पिछले दस दिनों से ब्लाक है, जिससे गंदा पानी घरों में घुस रहा है। दुर्गंध के कारण जीना दुश्वार हो गया है। गंदा पानी जमा होने से बीमारियों के फैलने की आशंका बनी हुई है। राकेश, रोहित व सतीश ने बताया अधिकारियों को शिकायत देने के बाद भी कोई सुनवाई नहीं हो रही है। भाजपा मंडल उपाध्यक्ष पूनम देवी ने बताया सीवरों की सफाई नहीं की जा रही है। विधायक ने अधिकारियों को समस्या का समाधान करने के निर्देश दिए। इस मौके पर पवन व अनिल कुमार सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। सीवर ओवरफ्लो की शिकायत देते लोग।

आज से मौसम में बदलाव आने की संभावना, 29 मई को प्री-मानसून बारिश के आसार

एक सप्ताह बाद पारा 45 डिग्री पार, गर्मी से राहत नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नौतपा के तीसरे दिन भी सूर्यदेव ने धरती को जमकर तपाने का काम किया। पारा एक सप्ताह बाद फिर 45 डिग्री के पार हो गया, जिससे झुलसाने वाली गर्मी ने लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बनाए रखा। मौसम में वीरवार से बदलाव की संभावना है, जबकि 29 मई को प्री-मानसून बारिश की संभावना जताई जा रही है। इससे तापमान में गिरावट के साथ ही लू का प्रकोप भी कुछ हद तक कम होने की संभावना है। मई माह में गर्मी ने इस बार जमकर कहर बरपाया है। पहला पखवाड़ा तीन बार बारिश होने के कारण ज्यादा गर्म नहीं रहा। दूसरा पखवाड़ा शुरू होते ही पारा 45 डिग्री के पार तक पहुंच गया। बुधवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। सूर्यदेव की तपिश ने हवाओं को गर्म बना दिया। 20 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से चलने वाली गर्म हवाओं ने लोगों का जीना मुहाल कर दिया। अधिकतम तापमान 1.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 45.5 डिग्री पर पहुंच गया। 20 मई के बाद दूसरी बार तापमान इस स्तर पर आया है। यह सामान्य से अधिक बना हुआ है। न्यूनतम तापमान 1.0 डिग्री कमी के साथ 25.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। इससे रात के समय भारी गर्मी से कुछ हद तक राहत मिली रही। दिन भर गर्म हवाओं के कारण लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बना रहा। दोपहर के समय लोगों का घरों से बाहर निकलना मुश्किल बना रहा। बाजार और सड़कों से भीड़ गायब रही। भारी गर्मी के कारण लोग सुबह और शाम के समय ही घरों से बाहर निकलते हैं।

रेवाड़ी। हीटवेव में सर्कुलर रोड से गुजरती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

कल अच्छी बारिश की संभावना

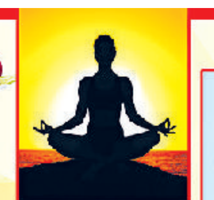
मौसम विभाग के अनुसार वीरवार से ही मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है। पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते आसमान में बादल छाने के साथ ही तेज हवाओं या आंधी के साथ प्री-मानसून बारिश हो सकती है। बारिश होने की स्थिति में तापमान में बड़ी गिरावट आ सकती है, जिससे हीट वेव का असर कम हो जाएगा। हालांकि कम तापमान के बावजूद उमस भरी गर्मी परेशान कर सकती है। बिजली की खपत में भी मौसम में बदलाव के साथ ही कमी आने की संभावना है।

लू के प्रकोप से मिलेगी निजात

बारिश होने की स्थिति में नौतपा के दिनों में मौसम एक बार फिर ठंडा पड़ जाएगा। इससे हीट वेव का खतरा कुछ समय के लिए टल जाएगा। इस माह सिविल अस्पताल में हीट वेव के दो मरीज आ चुके हैं। एक मरीज 2 मई को व दूसरा 17 मई को उपचार के लिए दाखिल हुआ था। भारी गर्मी के कारण हीट वेव का खतरा लगातार बना रहा है।

इन्वेस्टमेंट के नाम पर 10.16 लाख की साइबर ठगी के मामले में एक काबू

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने वर्ष 2025 में इन्वेस्टमेंट के नाम पर मोटे मुनाफे का लालच देकर लगभग 10.16 लाख रुपये की साइबर ठगी करने के मामले आरोपी उत्तर प्रदेश के जिला सहारनपुर के मोहल्ला जैन कॉलोनी खाताखेड़ी निवासी अरसद मलिक को गिरफ्तार किया है। 18 अप्रैल 2026 को मोहल्ला छिपटवाड़ा निवासी प्रीतम कोचर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने फेसबुक पर 20 नवंबर 2025 को एक कंपनी में पैसे लगाकर मुनाफा देने वाला विज्ञापन देखा। क्लिक करने पर उसका क्वांटम एआई फंड कंपनी पर रजिस्ट्रेशन हो गया। कंपनी से उसे एक लिंक मिला। लिंक पर क्लिक करने के बाद अनिल शर्मा नामक व्यक्ति उससे वाट्सएप पर बात करने लगा। साइबर ठगों ने उसे झांसे में लेकर 10 लाख 16 हजार रुपये ठग लिए। पुलिस ने बुधवार को मामले में संलिप्त एक आरोपी अरसद मलिक को गिरफ्तार किया है।



डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

हीट स्ट्रोक-सन बर्न से बचने के कारगर उपाय

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूं। कृपया बताएं कि हीट स्ट्रोक और स्किन सन बर्न से बचने के लिए मुझे क्या उपाय अपनाने चाहिए?

-हेमंत, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आप फील्ड जॉब करते हैं, इसलिए आपको इन दिनों अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। दिन के समय घर से बाहर निकलने से पहले पानी पीकर निकलें। साथ में अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें। हर घंटे में पानी पीते रहें। बेहतर होगा कि सुबह शिकंजी या छाछ पीकर निकले। साथ ही संभव हो तो जब आप फील्ड में हों तब दोपहर में भी शिकंजी या छाछ पी लें। इसके अलावा सन बर्न से बचने के लिए पूरी स्किन को ढंक कर रखें। अगर पैदल जा रहे हैं तो छाते का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मेरा बीपी कभी हाई तो कभी लो हो जाता है। इसकी क्या वजह हो सकती है? बीपी नॉर्मल रखने के लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-अविनाश, महासमुंद

गर्मी के मौसम में पसीना अधिक निकलता है, जिससे ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। इसलिए आप अपना बीपी मॉनिटर करते रहें। पानी का सेवन अधिक करें। अगर बीपी लो हो रहा है तो बीच-बीच में इलेक्ट्रॉल भी पी सकते हैं। अगर बीपी हाई भी हो रहा है तो आप एक बार डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कहीं यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सुब्रत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो रही है, क्योंकि सर्वाइकल में ही गर्दन में दर्द होता है और कई बार चक्कर भी आने लगते हैं। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच कर बीमारी का पता लगाएंगे और उसका ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। फिलहाल आप तकिए का इस्तेमाल बंद कर दें और मोबाइल या लैपटॉप वर्क करते समय गर्दन सीधी रखें।

मेरी उम्र 25 वर्ष है। मुझे गर्मी के मौसम में सामान्य से बहुत अधिक पसीना आता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-विकास, दुर्ग

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है, जिन्हें थोड़ी-सी गर्मी में पसीना निकलने लगता है, हाथों में पसीना आ जाता है। इसके लिए आप जरूर ध्यान रखें कि शरीर में पानी की कमी न होने दें। पानी अधिक पिएं। साथ ही कोशिश करें कि धूप में कम से कम बाहर निकलें। अगर निकल रहे हैं तो पानी की बोतल जरूर साथ रखें। इस तरह ही बचाव किया जा सकता है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरी बाईं आंख के नीचे गुठली-सी निकल आई है। छूने पर यह हार्ड लगता है और दर्द भी करता रहता है। कृपया बताएं कि यह क्या है और कैसे ठीक होगा?

-संचित, भोपाल

आप बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें, क्योंकि ऐसे मामले में बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह आपको गाइड करेंगे कि कौन-सी जांच करानी है या आपको किसी डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-महेंद्र, रोहतक

आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं चल रहा है, इसलिए आपको ऐसा लगता है। सबसे पहले अपना खान-पान सुधारना होगा। सुबह नाश्ते में जूस लेना चाहिए, दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही लें। शाम को हल्का खाना लेना चाहिए। इसके अलावा बाजार का बना या घर में बना अधिक ऑइली खाने से फिलहाल परहेज करना चाहिए। रात में सोने से 3 घंटे पहले आपको खा लेना चाहिए। इस तरह बदलाव करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है नहीं तो आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

हर साल 31 मई को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पूरी दुनिया में वर्ल्ड नो टोबैको-डे मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को तंबाकू के सेवन और स्मोकिंग करने से होने वाले गंभीर नुकसान के बारे में जागरूक करना है। आंकड़े बताते हैं कि तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन कैंसर, हार्ट डिजीज, फेफड़ों की बीमारी और समय से पहले मौत की बड़ी वजह बन चुका है। सिर्फ स्मोकिंग करने वाला व्यक्ति ही नहीं, बल्कि उसके आस-पास रहने वाले लोग भी इसके धुएं से प्रभावित होते हैं, जिसे पैसिव स्मोकिंग कहा जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार तंबाकू शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुंचाता है और लगातार सेवन करने से सांस लेने में तकलीफ, लगातार खांसी और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हार्ट पर पड़ता है बुरा असर

स्मोकिंग करने या तंबाकू के सेवन से हार्ट पर क्या असर पड़ता है, इस बारे में इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट एंड चैयरमेन मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स **डॉ. पुरुषोत्तम लाल** बताते हैं, 'स्मोकिंग और तंबाकू का सीधा असर हार्ट और ब्लड वेसल्स पर पड़ता है। तंबाकू में मौजूद हानिकारक रसायन धीरे-धीरे धमनियों को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे ब्लड फ्लो प्रभावित होने लगता है। इसकी वजह से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, धमनियां संकरी हो सकती हैं और हार्ट अटैक के साथ ही स्ट्रोक का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सीने में दर्द, दिल की धड़कन अनियमित होना और हार्ट की कार्यक्षमता कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। चिंता की बात यह है कि अब कम उम्र के लोगों में भी हार्ट डिजीज तेजी से बढ़ रही हैं, जिसकी बड़ी वजह तंबाकू सेवन और खराब लाइफस्टाइल है। अगर समय रहते तंबाकू छोड़ दिया जाए, तो हार्ट पर पड़ने वाला दबाव काफी हद तक कम किया जा सकता है और गंभीर हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को घटाया जा सकता है।'

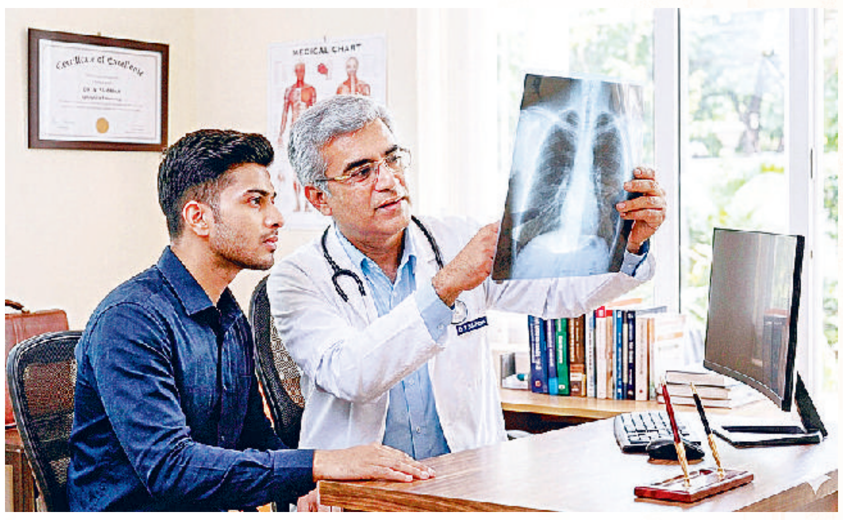
लंग्स के लिए बहुत खतरनाक

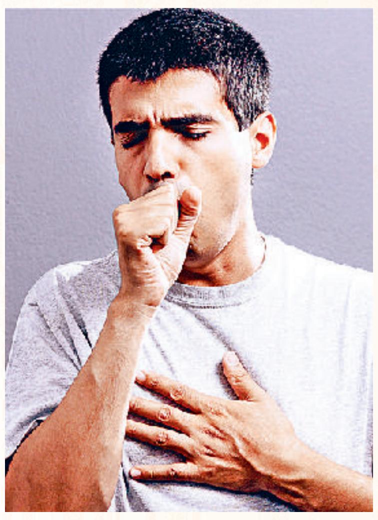
तंबाकू का सेवन और खासतौर पर स्मोकिंग का हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। यह लंग्स को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मनोलॉजी, **डॉ. प्रीतपाल कौर** डिटेल में बताती हैं, 'स्मोकिंग के दौरान निकलने वाला धुआं फेफड़ों की नलियों और ऊतकों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे सांस लेने की क्षमता प्रभावित होने लगती है। लगातार स्मोकिंग करने वाले लोगों में सांस फूलना, लगातार खांसी, बलगम बनना, अस्थमा और फेफड़ों की गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक तंबाकू सेवन करने से फेफड़ों में बार-बार संक्रमण हो सकता है और लंग कैंसर का जोखिम भी कई गुना बढ़ जाता है। कई बार लोगों को शुरुआती लक्षणों का पता ही नहीं चलता और बीमारी धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है। यही वजह है कि जब तक मरीज डॉक्टर के पास पहुंचते हैं, तब तक फेफड़े काफी प्रभावित हो चुके होते हैं। इसलिए फेफड़ों को स्वस्थ रखने और बेहतर जीवन के लिए तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन छोड़ना बेहद जरूरी है।'

स्पेशलः वर्ल्ड नो टोबैको-डे, 31 मई

हम सभी जानते हैं कि तंबाकू चबाने और धूम्रपान करने से कई तरह की गंभीर शारीरिक बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। बावजूद इसके लोग इसकी लत से खुद को मुक्त नहीं करते हैं। तंबाकू सेवन से किस-किस तरह की बीमारियां हो सकती हैं, इसकी लत से बचे रहना कितना आवश्यक है, इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स दे रहे हैं महत्वपूर्ण जानकारियां।

धूम्रपान-तंबाकू के सेवन से बढ़ती है गंभीर बीमारियों की आशंका





बढ़ता है कैंसर का रिस्क

तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन करना कैंसर की आशंका को बहुत बढ़ा देता है। इस बारे में मैनेजिंग डायरेक्टर-कैंसर हीलर सेंटर **डॉ. तरंग कृष्णा** कहते हैं, 'तंबाकू शरीर में कैंसर पैदा करने वाले सबसे बड़े कारणों में से एक माना जाता है। सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला, जर्दा या किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन शरीर की कोशिकाओं को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है। लंबे समय तक तंबाकू का सेवन करने से मुंह, गले, जीभ, फेफड़े, भोजन नली, पेट और ब्लैडर कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। कई बार लोग सिर्फ स्मोकिंग को ही खतरनाक मानते हैं, लेकिन बिना धुएं वाले तंबाकू उत्पाद भी उतने ही नुकसानदायक होते हैं। मुंह में लंबे समय तक तंबाकू रखने से सफेद दाग, छाले, मुंह कम खुलना और बार-बार घाव होना जैसे शुरूआती संकेत दिखाई दे सकते हैं, जिन्हें लोग अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। यही छोटे लक्षण आगे चलकर गंभीर कैंसर का रूप ले सकते हैं। चिंता की बात यह है कि आज युवाओं और कम उम्र के लोगों में भी तंबाकू से जुड़े कैंसर तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर शुरूआती स्टेज में बीमारी पकड़ में आ जाए तो इलाज की संभावना बेहतर रहती है, लेकिन देर होने पर स्थिति गंभीर हो सकती है। इसलिए किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और समय-समय पर जांच करानी चाहिए। सबसे जरूरी बात यह है कि तंबाकू छोड़ने के बाद शरीर खुद को धीरे-धीरे रिपेयर करना शुरू कर देता है और कैंसर समेत कई गंभीर बीमारियों का खतरा कम होने लगता है।'

तंबाकू छोड़ना है जरूरी

अगर आप किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं तो न भूलिए कि आप यहां बताई गई खतरनाक बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। ऐसे में तंबाकू सेवन छोड़ने का फैसला आपके जीवन का सबसे बड़ा और सकारात्मक कदम हो सकता है। तंबाकू छोड़ने के कुछ ही समय बाद शरीर में अच्छे बदलाव दिखने शुरू हो जाते हैं। धीरे-धीरे फेफड़ों और हार्ट पर पड़ने वाला दबाव कम होने लगता है और गंभीर बीमारियों का खतरा भी घटने लगता है। तंबाकू छोड़ने से शरीर ज्यादा सक्रिय महसूस करता है, सांस लेने में आसानी होती है और व्यक्ति मानसिक रूप से भी बेहतर महसूस करता है। हालांकि लंबे समय से तंबाकू सेवन करने वाले लोगों के लिए यह आदत छोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन मजबूत इच्छाशक्ति, परिवार के सहयोग और सही सलाह से यह संभव है। नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, अच्छी नींद और तनाव कम करने वाली गतिविधियां तंबाकू की लत छोड़ने में काफी मदद कर सकती हैं। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर या काउंसलर की मदद लेना भी फायदेमंद हो सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

जागरूकता और संकल्प का दिन

विश्व तंबाकू निषेध दिवस केवल जागरूकता फैलाने का अभियान नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करने का अवसर भी है। यह दिन समाज को यह संदेश देता है कि तंबाकू से दूरी बनाकर कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है। खासतौर पर युवाओं को तंबाकू की लत से बचाने के लिए परिवार, स्कूल और समाज को मिलकर काम करने की जरूरत है। अगर सही समय पर लोग इस आदत से दूरी बना लें, तो वे अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी बेहतर और स्वस्थ भविष्य दे सकते हैं।

अवेयरनेस

डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजिशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

इन दिनों अफ्रीका के कांगो, सुडान और युगांडा देशों में इबोला वायरस संक्रमण की खबरें आ रही हैं। यह जानलेवा संक्रामक रोग है। हालांकि अपने देश में अभी इसका कोई मामला नहीं आया है लेकिन इस बारे में सही जानकारी और सावधानी बरतना जरूरी है।

इबोला वायरस का संक्रमण सही जानकारी-सावधानी है जरूरी

इबोला वायरस का बुंडी बुग्यो स्ट्रेन बेहद संक्रामक और घातक है, जिसके चलते अफ्रीका के कुछ देशों में सैंकड़ों लोग संक्रमित ही नहीं, मौत का शिकार भी हुए हैं। हालात की गंभीरता को देखते हुए डब्ल्यूएचओ ने अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य नियमों के तहत इसे ग्लोबल पब्लिक हेल्थ इमरजेंसी ऑफ इंटरनेशनल कंसर्न घोषित किया है। यानी यह लोगों की सेहत से जुड़ी ऐसी इमरजेंसी है, जिस पर पूरी दुनिया को तुरंत ध्यान देने की जरूरत है।

सरकार ने जारी किए निर्देशः हालांकि भारत में फिलहाल इबोला का कोई प्रकोप नहीं है, लेकिन बढ़ते खतरे को देखते हुए भारत सरकार ने भी अफ्रीका के कांगो, युगांडा और साउथ सूडान देशों को हाई रिस्क कंट्री की कैटेगरी में रखा है। अंतरराष्ट्रीय यात्रा और वैश्विक संपर्क के कारण सतर्कता बढ़ा दी है। एयरपोर्ट्स पर स्क्रीनिंग, संदिग्ध यात्रियों की निगरानी और स्वास्थ्य विभागों को अलर्ट रहने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही सरकार ने देश के नागरिकों को हालात सामान्य होने तक इन देशों की गैर-जरूरी यात्रा न करने की भी अपील की है।

क्या है इबोला वायरसः अफ्रीकी देशों में पाया जाने वाला जानलेवा और यह बेहद संक्रामक ऑर्थोवायरस है। सन् 1976 में पहली बार पहचाने गए इबोला वायरस के अब तक कुल पांच मुख्य स्ट्रेन आए हैं। इनमें से बुंडी बुग्यो भी एक है जो इन दिनों कांगो और युगांडा में कहर बरपा रहा है। इबोला वायरस संक्रमित व्यक्ति के शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है, रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे शरीर में ब्लीडिंग और ऑर्गन फेलियर होने लगते हैं। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक इबोला वायरस से संक्रमित मरीजों में औसतन 50 प्रतिशत की मौत हो सकती है। इसलिए वैश्विक स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय है।

कैसे फैलता है वायरसः इबोला वायरस इंसानों और प्राइमेट्स (जैसे चिंपैंजी और गोरिल्ला) को अपना शिकार बनाता है। यह वायरस डायरेक्ट कॉन्टेक्ट यानी संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड के संपर्क में आने से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है जैसे- रक्त, आंसू, पेशाब, पसीना, लार, उल्टी, मल-मूत्र, वीर्य और सेक्सुअल इंटरकोर्स, कई मामलों में ब्रेस्ट मिल्क से भी। इसके अलावा संक्रमित कपड़े, बिस्तर और दूसरे सामान छूने से भी इबोला वायरस का इंफेक्शन हो सकता है।

इन्क्यूबेशन पीरियडः बुंडी बुग्यो इबोला वायरस शरीर में पहुंचने के बाद बीमारी के लक्षण दिखने में 2-21 दिन तक लग सकते हैं। जब तक संक्रमित व्यक्ति में लक्षण नजर नहीं आते, तब तक वह बीमारी नहीं फैलाता।

प्रमुख लक्षणः शुरुआत में इसके लक्षण सामान्य बुखार जैसे लग सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे यह शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है। पहले हल्का फिर तेज बुखार, थकान, बेचैनी, कमजोरी, मसल्स क्रैंप, बदन दर्द, सिर दर्द, गला खराब या खराश होना। संक्रमण बढ़ने पर किडनी-लिवर फंक्शन प्रभावित होता है। जिससे मरीज को उल्टी, डायरिया, पेट दर्द, त्वचा में रैशेज या जॉन्डिस होना, आंखों में लालिमा, सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। एडवांस या गंभीर स्थिति में शरीर के आंतरिक और बाहरी ब्लीडिंग हो सकती है। आंखों में ब्लीडिंग होने से सडेन लॉस ऑफ विजन हो सकता है, रैटिनल हैमरेज हो सकता है। यूरिन में ब्लड आ सकता है यानी हैमिचुरया हो सकता है। इंजेक्शन लगाने वाली जगह से, मसूड़ों से, उल्टी या मल में भी ब्लड आ सकता है। लिवर फेलियर, किडनी फेलियर या मल्टी-ऑर्गन फेलियर की वजह से मरीज की मौत भी हो सकती है। संक्रमण के लक्षण सामान्य बुखार से मिलते-जुलते होते हैं। इसीलिए इसे पहचानना मुश्किल होता है। किसी क्षेत्र में संक्रमण आउटब्रेक चल रहा हो, तो मरीज का इबोला संक्रमित होने के अंदेशे और लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है।

कैसे होता है डायग्नोजः मरीज का फिजिकल एग्जामिनेशन किया जाता है। लक्षणों पर गौर कर आरटीपीसीआर टेस्ट से होती है। ब्लड प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं। आईजीजी, आईजीएम टेस्ट भी किए जाते हैं।

कैसे होता है उपचारः इबोला के लिए कोई विशेष इलाज नहीं है। मेडिकल इंटरवेंशन से मरीज को आइसोलेट करके मैनेज किया जाता है। मरीज की स्थिति के हिसाब से एंटीबायोटिक दवाइयां दी जाती हैं। मरीज को जाइरेनसी ऑर्थो-इबोला वैक्सीन भी दी जा सकती है, जो एफडीए प्रूव है और इबोला स्ट्रेन के उपचार में काफी प्रभावी है। इबोला संक्रमण होने की स्थिति में आम तौर पर सपोर्टिव केयर की जाती है। डिहाइड्रेशन या मरीज के शरीर में पानी की कमी पूरी करने के लिए मुंह या फिर नसों के जरिए लिक्विड दिए जाते हैं। फेफड़ों को नुकसान होने पर सांस लेने में दिक्कत होने की स्थिति में ऑक्सीजन दी जाती है। चेस्ट इंफेक्शन होने पर एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। लो ब्लडप्रेशर को मेंटेन करने के लिए फ्ल्यूड दिए जाते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

कैसे करें बचाव

इससे बचाव के इन उपायों पर अमल करें।

- संक्रमित व्यक्ति के बॉडी फ्ल्यूड से बचें।
- सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करें। एक-दूसरे से दूरी बनाकर रखें।
- हाथ न मिलाएं। मास्क पहनें।
- संक्रमित व्यक्ति की वस्तुओं को छूते समय एहतियात बरतें। यथासंभव ग्लव्स पहनें या अच्छी तरह हाथ धोएं।
- अगर किसी बच्चे को संक्रमण हो रहा है, तो मां के पास ही रखें, दूसरे लोगों के पास न जाने दें।
- संक्रमित व्यक्ति कफ-एटीकेट, हैंडवॉश प्रोटोकॉल अपनाएं।
- जंगली जानवरों के संपर्क से बचें। कच्चे मांस का सेवन बिल्कुल न करें।
- स्वास्थ्यकर्मी पर्सनल प्रोटेक्टिव गेयर यानी पीपीई किट (दस्ताने, मास्क और सुरक्षात्मक कपड़े) पहनें।
- इबोला संक्रमित मृत व्यक्ति का अंतिम संस्कार करते हुए पूरी एहतियात बरतें क्योंकि विशेषज्ञ मानते हैं कि मृत शरीर भी संक्रामक होता है।
- इबोला वायरस के लक्षणों के प्रति सतर्क रहें। किसी भी तरह की आशंका हो तो यथाशीघ्र डॉक्टर को कंसल्ट करें।

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

आजकल फिट रहने के लिए बहुत से यंगस्टर्स जिम ज्वाइन करते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में जिम जाने वालों को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इस दौरान डिहाइड्रेशन से लेकर थकान और इंफेक्शन की आशंका रहती है। एक्सरसाइज करने से जरूरत से ज्यादा पसीना आता है, जिससे शरीर से बदबू आती है और अत्यधिक गर्मी से सेहत के बिगड़ने का खतरा रहता है।

सावधानी बरतना है जरूरीः जिम इंस्ट्रक्टर राहुल के अनुसार, 'गर्मी में शरीर का तापमान पहले से ही ज्यादा होता है और वर्कआउट करने पर पसीना ज्यादा बहता है, जिससे डिहाइड्रेशन का रिस्क बढ़ सकता है। इसलिए अगर जिम जाने से पहले तैयारी न की जाए, तो व्यक्ति को चक्कर आना या कमजोरी हो सकती है।' गर्मी के इस मौसम में बिना तैयारी के जिम जाना फायदे की जगह नुकसान कर सकता है। इसलिए फिटनेस के लिए जिम जाने से पहले हर किसी को कुछ खास सावधानियां बरतना बहुत जरूरी है।

पहले भरपूर पानी पिएंः जिम करने के दौरान पसीने के साथ नमक भी निकलता है इसलिए जिम जाने से 30-60 मिनट पहले कम से कम 1-2 गिलास पानी जरूर पिएं। सादे पानी की जगह नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स पीकर जाएं। एक्सरसाइज के दौरान भी बीच-बीच में पानी के घूंट लेते रहें। सबसे जरूरी है कि वर्कआउट के बाद शरीर को रीहाइड्रेट जरूर करें। जिम के बाद लोग नारियल पानी या इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक्स भी लिए जा सकते हैं।

हेल्थ कॉन्शस लोग वर्कआउट करना कभी स्किप नहीं करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में से हैं तो भीषण गर्मी के इन दिनों में जिम वर्कआउट करने के दौरान कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें। ऐसा न करने पर आपकी तबियत बिगड़ सकती है।

समर सीजन में जिम वर्कआउट रखें जरूरी बातों का ध्यान

मौसम के अनुसार ड्रेस पहनेंः इस मौसम में पसीना बहुत आता है और अगर कपड़े सही न हों, तो पसीने से इंफेक्शन भी हो सकता है, इसलिए गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने के लिए वर्कआउट करने से पहले कॉटन या ड्राई-फिट कपड़े पहनें, जो पसीना सोख सकें और शरीर को ठंडा रखें। जिम में नायलोन जैसे फैब्रिक की ड्रेस पहनने से बचें।

डाइट का ध्यान रखेंः गर्मी में लोगों को जिम जाने से पहले अपनी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए। प्रीवर्कआउट मील हल्का और एनर्जी देने वाला होना चाहिए। इसके लिए डाइट में फल, ओट्स, केला या ड्राई फ्रूट्स शामिल किए जा सकते हैं। इससे गर्मी में भी वर्कआउट के दौरान एनर्जी बनी रहती है। इसके अलावा जिम जाने से ठीक पहले कॉफी या चाय न पिएं, क्योंकि इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने से भी परहेज करें क्योंकि इनसे पेट फूलने और एसिडिटी होने की दिक्कत हो सकती है। डेयरी प्रोडक्ट्स के बहुत ज्यादा सेवन से भी परहेज करें। जिम जाने वालों में यह डिस्कंफर्ट और दस्त की वजह बन सकता है।

सही समय चुनेंः गर्मियों में दोपहर में 12 से 4 बजे के बीच गर्मी अपने चरम पर होती है और ऐसे में अगर इंटेंस वर्कआउट किया जाए तो इससे डिहाइड्रेशन होता है और दिल पर भी असर पड़ता है। इसीलिए गर्मियों में दोपहर को जिम में वर्कआउट बिल्कुल न करें। गर्मियों में सुबह या फिर शाम के समय ही वर्कआउट करना चाहिए।

रखें ध्यानः अगर चक्कर आए, सिरदर्द या ज्यादा थकान महसूस हो रही है, तो जिम जाने से बचना चाहिए, क्योंकि गर्मी की वजह से शरीर पहले से ही डिहाइड्रेट होता है, ऐसे में जिम में पसीना बहाना जोखिम भरा हो सकता है। गर्मियों में मांसपेशियों में ऐंठन का खतरा होता है, इसलिए शुरू में 5-10 मिनट का हल्का वार्म-अप बहुत जरूरी है। वर्कआउट की स्पीड कम रखें। गर्मियों में भारी वजन उठाने की जगह हल्के वजन से प्रैक्टिस करें। हर सेट के बाद थोड़ा समय आराम जरूर कर लें, लगातार एक्सरसाइज न करें। इससे ताप कंट्रोल रहेगा। ऐसे जिम में वर्कआउट करें, जहां कूलिंग की अच्छी सुविधा हो। *

खबर संक्षेप

वीरसिंह यादव बने हरियाणा प्राचार्य एसो. के जिला प्रधान

नारनौल। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हरियाणा प्राचार्य एसोसिएशन की जिला इकाई का चुनाव संपन्न हुआ। इस चुनाव में वीरसिंह यादव प्राचार्य राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बैरावास को सर्वसम्मति से प्रधान चुना गया। इस चुनावी बैठक में केंद्रीय पर्यवेक्षक के रूप में जिला रेवाड़ी संगठन के प्रधान अनिल यादव उपस्थित हुए। इस अवसर पर संगठन के पूर्व प्रधान कंवर सिंह यादव, प्राचार्य सुनील गोरा, राकेश यादव, संजय बडेसरा, रणवीर सिंह, हरीश यादव, प्रमिला यादव, डॉ. राजेंद्र यादव, उमेद सिंह, जयवीर सतनाली, मंगतराम, ब्रह्मप्रकाश दहिया, विनोद यादव, भागसिंह, विजयपाल, रोशनलाल, करण सिंह, सरिता, सुनीता, संतोष, कैलाश यादव आदि मौजूद थे।

ऑनलाइन क्रिकेट सट्टेबाजी में 3 गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए ने गुप्त सूचना के आधार पर शहर क्षेत्र में ऑनलाइन आईपीएल क्रिकेट पर सट्टा खेलते हुए तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि सीआईए को गुप्त सूचना मिली थी कि शहर निवासी हरीश अपने घर के अंदर कुछ अन्य लोगों के साथ मिलकर आईपीएल मैच पर ऑनलाइन सट्टा लगवा रहा है। पकड़े गए आरोपितों की पहचान निवासी हरीश, जितेश व राकेश के रूप में हुई है। मौके से फरार हुए चौथे आरोपित का नाम अरुण बताया गया है, जिसकी तलाश की जा रही है। मौके से तीन मोबाइल फोन व एक एलईडी टीवी जब्त किया गया है।

बंद मकान का ताला तोड़ कर सामान ले उड़े चोर

कनीना। सेहंलग में एक बंद मकान को निशाना बनाकर अज्ञात चोरों ने लाखों रुपये के आभूषण, नकदी व महत्वपूर्ण दस्तावेज चोरी करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत पर मुकदमा दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता मोनिका ने बताया कि वह वर्तमान में बच्चों की पढ़ाई के लिए सीकर में किराये पर रहती हैं, जबकि उनका पैतृक मकान गांव सेहंलग में है। 25 मई को दोपहर के समय किसी अज्ञात व्यक्ति ने उनके सेहंलग स्थित मकान के अंदर घुसकर चोरी की वारदात को अंजाम दिया। पुलिस शिकायत में कहा कि चोरों ने अलमारी में रखी सोने की अंगूठी, सोने के टोपस, चांदी की पाजेब, चांदी के पांच सिक्के, एक घड़ी, 10000 रुपये व प्लॉट के तीन दस्तावेज चोरी कर लिए।

34 सेंटरों का हो चुका निरीक्षण, एक में मिली अनियमितता, नोटिस जारी

53 अल्ट्रासाउंड सेंटर, 4 टीम गठित अनियमितताओं पर लाइसेंस होगा रद्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

स्वास्थ्य विभाग लिंगानुपात को लेकर गंभीर नजर आने लगा है। जिला में जितने भी अल्ट्रासाउंड सेंटर है, उनका निरीक्षण करने के आदेश जारी किए है। इसके लिए स्वास्थ्य विभाग ने कार्यक्षेत्र बांटते हुए चार टीमों का गठन किया है। अब तक 53 में से 34 सेंटरों का निरीक्षण इन टीमों ने किया है। जिनमें एक सेंटर पर अनियमितता मिलने के बाद नोटिस जारी किया गया है। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि निरीक्षण के दौरान यदि किसी सेंटर पर नियमों की अवहेलना, रिकॉर्ड में गड़बड़ी या पीसीपीएनडीटी एक्ट का उल्लंघन पाया गया तो संबंधित सेंटर का लाइसेंस रद्द करने की कार्रवाई की जाएगी।

नारनौल। सेंटर की जांच करते डॉ. हर्ष चौहान। फोटो : हरिभूमि

यह है चार टीम

स्वास्थ्य विभाग ने निरीक्षण के लिए जिला को चार भागों में बांटा है। इस कारण चार टीम गठित की है। पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान व एआरटी एक्ट डिप्टी सिविल सर्जन डा. पंकज यादव, आयुष्मान भारत डिप्टी सिविल सर्जन डा. मनीष यादव व हेल्थ डिप्टी सिविल सर्जन डा. दिनेश कुमार, एनएचएम डिप्टी सिविल सर्जन डा. जगमोहन यादव व जिला क्षय रोग अधिकारी डा. नवीन यादव और चौथी टीम मेडिकल डिप्टी सिविल सर्जन डा. प्रेमलता व प्रतिक्षण डिप्टी सिविल सर्जन डा. नरेंद्र कुमार है। इन टीम ने इस तीमाही में अब तक 34 सेंटरों का निरीक्षण किया है। जून माह के अंत तक निरीक्षण करने के बाद रिपोर्ट उच्च अधिकारियों को भेजी जाएगी।

दो सेंटर का किया निरीक्षण

पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान की टीम ने बुधवार शहर के दो सेंटरों का निरीक्षण किया। अनंतम इमेजिंग सेंटर और सूर्या हॉस्पिटल में किए गए निरीक्षण में सब ठीक मिला। उन्होंने सेंटर संचालकों से रिकॉर्ड रखरखाव नियमित रखने के लिए कहा। साथ ही उन्होंने कहा कि कभी भी स्वास्थ्य विभाग की टीम निरीक्षण के लिए सेंटर पर आ सकती है।

रिकॉर्ड और दस्तावेजों की हो रही जांच

निरीक्षण के दौरान टीमों द्वारा सेंटरों पर मरीजों के रिकॉर्ड, फार्म-एफ, मशीनों के दस्तावेज, चिकित्सकों की योग्यता और पंजीकरण संबंधी कागजात की बारीकी से जांच की जा रही है। इसके अलावा यह भी देखा जा रहा है कि सेंटर सरकार के निर्धारित दिशा-निर्देशों का पालन

सेंटर संचालकों में बढ़ी हलचल

लगातार हो रहे निरीक्षणों से जिले के अल्ट्रासाउंड सेंटर संचालकों में हलचल बढ़ गई है। कई सेंटरों पर रिकॉर्ड अपडेट करने और नियमों के पालन को लेकर सतर्कता दिखाई दे रही है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें आगामी दिनों में शेष सेंटरों का भी निरीक्षण करेंगी। अधिकारियों ने आमजन से भी कहा है कि यदि कहीं अवैध लिंग जांच या संदिग्ध गतिविधि की जानकारी मिले तो तुरंत विभाग को सूचित करें।

किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं

स्वास्थ्य विभाग के पीएनडीटी डिप्टी सिविल सर्जन डा. हर्ष चौहान ने बताया कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को प्रभावी बनाने और भ्रूण लिंग जांच पर रोक लगाने के लिए यह अभियान लगातार चलाया जा रहा है। विभाग ने साफ किया कि किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अभी तक निरीक्षण में एक मुरारी हॉस्पिटल में रिकार्ड रखरखाव और अन्य पीसीपीएनडीटी एआरटी एक्ट के तहत कुछ अनियमितताएं मिली है। उनसे जवाब तलब किया जा रहा है।

रेवाड़ी। जैनाबाद में लगी आग पर काबू पाते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

शॉर्ट सर्किट से लगी आग से ग्रामीणों का इंधन जला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जैनाबाद गांव में बिजली के तारों में शॉट सर्किट से लगी आग से कई ग्रामीणों का इंधन जलकर राख हो गया। पहले ग्रामीणों ने आग पर काबू पाने के प्रयास किए। इसके बाद मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड ने आग बुझाई। गांव के मेन रास्ते पर कई ग्रामीणों ने इंधन डाला हुआ है। बुधवार दोपहर बाद इंधन के ऊपर से गुजर रही बिजली की लाइन में शॉर्ट सर्किट हो गया। तारों से निकली चिंगारी से इंधन में आग लग गई। ग्रामीणों ने पुलिस और फायर ब्रिगेड को आगजनी की सूचना दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस की ईआरवी मौके पर पहुंच गई। पास के ट्यूबवेल से पाइप जोड़कर पुलिस और ग्रामीणों ने आग पर काबू पाने के प्रयास शुरू किए। इसी दौरान फायर ब्रिगेड की गाड़ी भी मौके पर पहुंच गई। फायर ब्रिगेड ने आग पर काबू लिया, लेकिन तब तक कई ग्रामीणों का इंधन जलकर राख हो चुका था।

सागरपुर में सड़क के बीच बने नाले से यातायात बाधित, ग्रामीणों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

सिहमा अटेली सड़क मार्ग पर गांव सागरपुर में सड़क के बीच बनाए गए नाले के कारण पिछले करीब 10 दिनों से यातायात प्रभावित बना हुआ है। लोक निर्माण विभाग की ओर से नाले का निर्माण कार्य तो कर दिया गया, लेकिन इसके बाद सड़क की मरम्मत नहीं की गई। जिससे मार्ग अब तक सुचारू नहीं हो पाया है। इस लापरवाही के चलते स्थानीय लोगों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थिति यह है कि छोटे और बड़े सभी वाहन सागरपुर की फिरनी के रास्ते होकर अटेली पहुंचने को मजबूर हैं। यह वैकल्पिक मार्ग लंबा होने के साथ कच्चा भी है, जिससे यातायात का दबाव बढ़ गया है और दुर्घटनाओं की आशंका भी बनी रहती है। खासकर किसानों एवं दैनिक आवागमन करने वाले लोगों को अधिक दिक्कत झेलनी पड़ रही है।

ग्रामीणों का कहना है कि इस सड़क मार्ग पर प्रतिदिन हजारों की संख्या में वाहन गुजरते हैं। ऐसे में सड़क के बीच नाला बनाकर उसे अधूरा छोड़ देना विभाग की कार्यशैली पर सवाल खड़े करता है। लोगों का आरोप है कि नाला निर्माण के बाद तुरंत सड़क को दुरुस्त कर यातायात बहाल किया जाना चाहिए था, लेकिन विभाग इस ओर गंभीर नजर नहीं आ रहा। बताया जा रहा है कि यह नाला गांव के गंदे पानी की निकासी के लिए बनाया गया है, जो आगे जोहड़ में जाकर गिरता है। ग्रामीणों ने माना कि नाले का निर्माण आवश्यक था, लेकिन अधूरे कार्य के कारण आमजन को परेशानी उठानी पड़ रही है। ग्रामीण अमन कुमार, चिराग, जतिन, सचिन, अभिषेक, आदित्य ने प्रशासन से मांग की कि जल्द से जल्द सड़क की मरम्मत कर मार्ग को चालू किया जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि शीघ्र समाधान नहीं हुआ तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे। ग्रामीणों ने प्रशासन से इस मामले में तुरंत हस्तक्षेप कर आमजन को राहत दिलाने की अपील की है, ताकि यातायात सुचारू रूप से बहाल हो सके।

मंडी अटेली। सागरपुर में सड़क के बीच नाले को दिखाते ग्रामीण।

लोक निर्माण विभाग के एसडीओ जितेंद्र ने बताया कि उन्हें अब इस समस्या की जानकारी मिली हैं, संबंधित जेई को तुरंत कार्य पूरा करने के निर्देश जाएंगे हैं। नाले के निर्माण में उपयोग किए गए सीमेंट को पूरी तरह मजबूत होने में कुछ समय लगता है।

ग्रीष्मावकाश पर यात्रियों की सुविधा के लिए

साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा का संचालन

नारनौल। रेलवे स्टेशन। फोटो : हरिभूमि

- **भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 29 मई से 26 जून व शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 30 मई से 27 जून तक होगी संचालित**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

रेलवे की ओर से ग्रीष्मावकाश पर यात्रियों की सुविधा हेतु भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा का संचालन किया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार गाड़ी संख्या 09257 भावनगर टर्मिनस-शकूरबस्ती साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 29 मई से से 26 जून तक (पांच ट्रिप) भावनगर टर्मिनस से प्रत्येक शुक्रवार को 14:20 बजे रवाना होकर अगले दिन 10:55 बजे शकूरबस्ती पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09258 शकूरबस्ती-भावनगर टर्मिनस साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा 30 मई से 27 जून तक (पांच ट्रिप) शकूरबस्ती से प्रत्येक शनिवार को 13:15 बजे रवाना होकर अगले दिन 08:50 बजे भावनगर टर्मिनस पहुंचेगी।

इस रेलसेवा में दो सैकण्ड एसी, चार थर्ड एसी, तीन थर्ड एसी इकोनोमी, सात द्वितीय शयनयान, चार साधारण श्रेणी, एक पॉवरकार व एक गार्ड डिब्बे सहित कुल 22 डिब्बें होंगे।

स्पेशल रेल सेवा की समय सारणी

आगमन	प्रस्थान		आगमन	प्रस्थान
—	14:20	भावनगर टर्मिनस	08:50	—
14:28	14:29	भावनगर परा	08:07	08:08
14:47	14:48	सिहोर गुजरात	07:25	07:26
15:05	15:06	धोला	06:40	07:00
15:35	15:40	बोटाड	05:50	05:55
16:30	16:31	धंधुका	05:10	05:11
17:16	17:17	धोलका	04:25	04:26
17:52	17:53	सरखेज	04:00	04:01
18:10	18:12	गांधीग्राम	03:50	03:52
		वाया साबरमती डी केबिन-चांदखेडा रोड		
19:03	19:05	चांदखेडा रोड	02:58	03:00
19:45	19:47	महेसाना	02:12	02:14
21:30	21:32	पालनपुर	01:15	01:17
22:10	22:20	आबूरोड	00:15	00:25
00:03	00:05	फालना	22:41	22:43
00:55	01:00	मारवाड जं.	21:50	21:55
03:25	03:35	अजमेर	19:30	19:40
04:02	04:04	किशनगढ	19:00	19:02
04:58	05:00	फुलेरा	18:15	18:17
06:05	06:08	रींगस	16:39	16:42
06:49	06:51	नीमकाथाना	16:04	16:06
07:44	07:46	नारनौल	15:09	15:11
09:00	09:05	रेवाडी	14:25	14:30
09:51	09:53	गुडगॉव	13:58	14:00
10:10	10:12	दिल्ली कैंट	13:40	13:42
10:55	—	शकूरबस्ती	—	13:15

भाजपा की समीक्षा बैठक में दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

माधव सृष्टि सेवा साधना एवं ग्राम विकास केंद्र पट्टीकल्याणा समालखा में आगामी 30 व 31 मई को भारतीय जनता पार्टी जिला महेंद्रगढ़ का दो दिवसीय पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाएगा।

इस प्रशिक्षण वर्ग में प्रदेश व राष्ट्रीय स्तर के वरिष्ठ नेता विभिन्न विषयों पर कुल 12 सत्रों में कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन करेंगे।

नारनौल। बैठक करते भाजपा पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

प्रशिक्षण शिविर की तैयारियों को लेकर आयोजित समीक्षा बैठक में जिला पर्यवेक्षक एवं पूर्व विधायक दीपक मंगला ने व्यवस्थाओं का जायजा लिया और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव ने की। बैठक में प्रशिक्षण वर्ग से जुड़ी व्यवस्थाओं, कार्यकर्ताओं की भागीदारी तथा कार्यक्रम की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा की गई।

जांच के बाद पैक्स गुढ़ा की बैठक रद्द

महेंद्रगढ़। सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां महेंद्रगढ़ ने दी गुढ़ा बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लि. गुढ़ा की 28 मई को होने वाली बैठक के एजेंडे को रद्द कर दिया गया हैं। पैक्स गुढ़ा के निदेशक सत्यवीर सिंह उन्हाणी, लक्की राव सीगड़ा, सतीश लाटा झगड़ोली एवं महेश शर्मा गुढ़ा द्वारा मामले की शिकायत जिला उपायुक्त महेंद्रगढ़, महाप्रबंधक को-आपरेटिव बैंक महेंद्रगढ़, उपरजिस्ट्रार भिवानी, रजिस्ट्रार पंचकूला, अतिरिक्त मुख्य सचिव सहकारिता विभाग को भेजी गई थी। पैक्स गुढ़ा के डायरेक्टर लक्की राव सीगड़ा ने बताया कि हमारी शिकायत पर सहायक रजिस्टर सहकारी समितियां ने अजय यादव निरीक्षक सहकारी समितियां कनीना को बतौर जांच अधिकारी नियुक्त किया था। जांच अधिकारी ने जांच के दौरान प्रबंधक पैक्स गुढ़ा द्वारा बैठक के लिए भेजे गए एजेंडे में बहुत खामियां पाई गई। प्रबंधक द्वारा भेजा गया एजेंडा और निदेशकों को प्राप्त हुए एजेंडा बिल्कुल अलग पाया गया। इस एजेंडे को रद्द करने एवं प्रबंधक गुढ़ा के खिलाफ अनुशासनात्मक कानूनी कार्यवाही करने की रिपोर्ट निरीक्षक सहकारी समितियां कनीना ने सहायक रजिस्ट्रार महेंद्रगढ़ को प्रस्तुत कर दी।

भाजपा के खिलाफ कांग्रेस का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व विधायक राव दान सिंह के नेतृत्व में बुधवार को महेंद्रगढ़ शहर में भाजपा सरकार के खिलाफ विशाल विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन में बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं, युवाओं, किसानों और महिलाओं ने भाग लिया तथा प्रदेश में बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी, नशाखोरी, अपराध, पेपर लीक, भ्रष्टाचार और किसानों की समस्याओं को लेकर सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। प्रदर्शन से पहले यादव सभा में एक बड़ी जनसभा का आयोजन किया गया, जिसमें पूर्व विधायक राव दान सिंह और युवा कांग्रेस नेता राव अक्षत सिंह ने भाजपा सरकार की नीतियों पर जमकर निशाना साधा। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने यादव सभा से प्रदर्शन शुरू किया।

महेंद्रगढ़। शहर में प्रदर्शन करते कांग्रेसी कार्यकर्ता।

यह रहे मौजूद

राव रामकुमार, सूबेदार हरिसिंह, चंद्र प्रकाश, पूर्व सेशन जज राकेश यादव, अरुण राव, सुरेंद्र नंबरदार, पूर्व नपा प्रधान बिजेंद्र यादव, विजय पार्षद, पूर्व यादव सभा प्रधान अभयराम यादव, डॉ. राजवीर यादव, जितेंद्र चोटी, अनिल डागर, वरिष्ठ अधिवक्ता भगत सिंह यादव, बाला प्रधान, वाइस चेयरमैन गीता देवी, विनोद शेखावत, रतन यादव उपस्थित रहे।

15 हजार से लेकर 1.25 लाख रुपये तक की कीमत वाले आईफोन व एंड्रॉइड फोन मिले

साइबर सेल ने 6.50 लाख रुपये के मोबाइल मालिकों को सौंपे

- **साइबर सेल की टीम ने व्यापक तकनीकी सर्विलांस का लिया सहारा**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

पुलिस ने एसपी दीपक के कुशल मार्गदर्शन में कार्य करते हुए सफलता हासिल की है। पुलिस की साइबर सेल टीम ने अपनी तकनीकी कार्यकुशलता और कड़ी मेहनत का परिचय देते हुए गुम हुए 31 महंगे स्मार्टफोन सफलतापूर्वक बरामद किए हैं। बरामद किए गए इन मोबाइलों में 15 हजार रुपये से लेकर एक लाख 25 हजार रुपये तक की कीमत वाले आईफोन व एंड्रॉइड फोन शामिल हैं। इन सभी मोबाइलों की कुल अनुमानित कीमत लगभग छह लाख 50 हजार रुपये आंकी गई है। पुलिस मुख्यालय में पुलिस अधीक्षक दीपक ने स्वयं अपने हाथों से ये सभी मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। साइबर सेल की टीम ने इन मोबाइलों को खोजने के लिए व्यापक तकनीकी सर्विलांस का सहारा लिया। टीम की यह सफलता केवल स्थानीय स्तर तक ही सीमित नहीं रही, बल्कि उन्होंने दूसरे जिलों और अन्य राज्यों में भी इन मोबाइलों को ट्रैक करके बरामद करने में कामयाबी हासिल की है। इस पूरी खोजबीन और ट्रैकिंग प्रक्रिया में सीईआईआर पोर्टल ने एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। साइबर सेल की टीम से साइबर सेल इंचार्ज एएसआई बलजीत, सिपाही रविन्द्र, संजीत, अंकित, प्रदीप, अक्षय, मिंकू, सुभाष की टीम ने बेहतरीन कार्य करते हुए गुमशुदा मोबाइल ढूंढकर उनके मालिकों को लौटाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अपने खोए हुए महंगे मोबाइल वापस पाकर सभी मालिकों के चेहरे खुशी से खिल उठे। फोन प्राप्त करने वाले नागरिकों ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए बताया कि मोबाइल गुम होने के बाद उन्हें इसके दोबारा मिलने की उम्मीद नहीं थी। पुलिस की तकनीकी कार्रवाई ने उन्हें नया फोन खरीदने के आर्थिक बोझ से बचा लिया है। इस सराहनीय कार्य के लिए सभी ने पुलिस की टीम का आभार व्यक्त किया।

नारनौल। मोबाइल फोन सौंपते हुए एसपी दीपक। फोटो : हरिभूमि

फोन गुम होने पर घबराएं नहीं

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक दीपक ने वहां मौजूद लोगों को मोबाइल सुरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए कई महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने आमजन से कहा कि मोबाइल गुम होने की स्थिति में घबराने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है, बल्कि समझदारी से कदम उठाने चाहिए। एसपी ने सुरक्षा के दो महत्वपूर्ण उपाय बताए। पहला फोन खोते ही सबसे पहले तुरंत सीईआईआर पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज कराएं, जिससे फोन को आसानी से ब्लॉक और ट्रैक किया जा सके तथा इसका कोई गलत इस्तेमाल न हो सके। दूसरा फोन गुम होते ही अपनी सिम को तुरंत बंद करवाएं और डुप्लीकेट सिम निकलवाएं, ताकि कोई भी अज्ञात व्यक्ति आपके नंबर का दुरुपयोग करके किसी साइबर अपराध को अंजाम न दे सके। पुलिस ने आमजन से कहा है कि वे अपने मोबाइल व अन्य कीमती सामान का विशेष ध्यान रखें और किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना या सामान गुम होने की सूचना बिना किसी देरी के तुरंत पुलिस को दें।

शंकर लाल के चेयरमैन बनने पर खुशीः लखीराम सोनी

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय परिषद भाजपा के सदस्य शंकर लाल धूपड को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड का चेयरमैन बनने पर स्वर्णकार समाज के लोगों ने आजाद चौक पर आतिशबाजी व लड्डू बांटकर खुशी जाहिर की। मैढ़ क्षत्रिय स्वर्णकार समाज हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष लखीराम सोनी ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ने जो विश्वास शंकर लाल धूपड को चेयरमैन बनाकर समाज पर विश्वास जताया है। पूरा स्वर्णकार समाज इस भारतीय जनता पार्टी के निर्णय का स्वागत करता है। लखीराम सोनी ने बताया कि शंकर लाल धूपड इससे पहले भी भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष एवं महेंद्रगढ़ के प्रभारी का काम इन्होंने बहुत बेखूबी निभाया और अब इस शिक्षा बोर्ड के कार्य को भी नई बुलंदियों पर ले जाने का काम करेंगे।

सार्वजनिक सूचना

मै मदनलाल पुत्र राम कुमार वासी सुरेहली तहसील कोसली जिला रेवाडी हरियाणा बयान करता हू कि मेरा पुत्र योगेश व मेरी पुत्रवधु नमीता यादव मेरे कहने सुनने से बाहर है और अपनी मनमर्जी करते है। इसलिए मै उनको अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हू। भविष्य मे इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, श्यामसुन्दर शर्मा पुत्र स्व. श्री मोहनलाल शर्मा निवासी नंगली गोधा तहसील व जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरी भतीजी का नाम सैफाली शर्मा है। सैफाली व सैफाली शर्मा दोनों नाम एक ही लड़की के है। मेरी भतीजी का सही नाम सैफाली शर्मा है।

उत्तर-पश्चिम रेलवे की 32 जोड़ी रेलसेवाओं में विभिन्न श्रेणी के 81 डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी

गर्मी की छुट्टियों में यात्रियों की सुविधा के लिए ट्रेनों में बढ़ाए कोच, एक जून से मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेलवे की ओर से गर्मियों की छुट्टियों में अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए सुविधा के लिए 32 जोड़ी रेलसेवाओं में विभिन्न श्रेणी के 81 डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। रेलसेवाओं में अतिक्ति कोच की बढ़ोतरी एक जून से की जाएगी, जोकि जुलाई के पहले वीक तक रहेगी। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि ट्रेनों में थर्ड एसी, शयनयान, वातानुकुलित कुर्सीयान व साधारण सहित अनेक श्रेणी के डिब्बों की बढ़ोतरी की जा रही है।

रेवाड़ी। उत्तर-पश्चिम रेलमार्ग से गुजरती ट्रेन। फोटो : हरिभूमि

अजमेर-दिल्ली जन शताब्दी में बढ़ाया कुर्सीयान

गाड़ी संख्या 22471/22472 लालगढ-दिल्ली सराय-लालगढ रेलसेवा में लालगढ से 1 जून से 30 जून तक तथा दिल्ली सराय से 3 जून से 2 जुलाई तक 1 थर्ड एसी व 1 शयनयान श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 20473/20474 दिल्ली सराय-उदयपुर सिटी-दिल्ली सराय रेलसेवा में दिल्ली सराय से 1 जून से 30 जून तक तथा उदयपुर सिटी से 2 जून से 1 जुलाई तक 1 थर्ड एसी व 1 शयनयान, गाडी संख्या 19611/19614 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 जून से 29 जून तक तथा अमृतसर से 2 जून से 30 जून तक 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 जून से 29 जून तक तथा अमृतसर से 2 जून से 30 जून तक 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 19625/19626 अजमेर-बान्द्रा टर्मिनस-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 7 जून से 28 जून तक एवं बान्द्रा टर्मिनस से 8 जून से 29 जून तक 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 12065/12066 अजमेर-दिल्ली सराय रोहिल्ला-अजमेर जन शताब्दी में 1 जून से 30 जून तक 1 वातानुकुलित कुर्सीयान, गाड़ी संख्या 14854/14853 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 जून से 30 जून तक तथा वाराणसी सिटी से 2 जून से 1 जूलाई तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14864/14863 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 जून से 30 जून तक तथा वाराणसी सिटी से 2 जून से 1 जुलाई तक 1 थर्ड एसी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14866/14865 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 जून से 30 जून तक तथा वाराणसी सिटी से 2 जून से 1 जुलाई तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 20485/20486 जैसलमेर-साबरमती-जैसलमेर रेलसेवा में जैसलमेर से 1 जून से 30 जून तक एवं साबरमती से 3 जून से 2 जुलाई तक 2 थर्ड एसी व 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 20492/20491 साबरमती-जैसलमेर-साबरमती रेलसेवा में साबरमती से 1 जून से 30 जून तक एवं जैसलमेर से 2 जून से 1 जुलाई तक 2 थर्ड एसी व 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 14735/14736 श्रीगंगानगर-अम्बाला-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 54754/54753 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बे तथा गाड़ी संख्या 54756/54755 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 4 साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

इन ट्रेनों में साधारण श्रेणी डिब्बों की बढ़ोतरी

गाड़ी संख्या 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 59632/59631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 59630/59629 फुलेरा-जयपुर-फुलेरा रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 09635/09636 जयपुर-रेवाड़ी-जयपुर रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 5 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 14705/14706 भिवानी-ढेहर का बालाजी-भिवानी रेलसेवा में 2 जून से 1 जुलाई तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 14725/14726 भिवानी-मथुरा-भिवानी रेलसेवा में भिवानी से 3 जून से 2 जुलाई तक एवं मथुरा से 4 जून से 3 जुलाई तक 3 द्वितीय साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

जयपुर-दिल्ली डबल डेकर में बढ़ाया कोच

गाड़ी संख्या 12985/12986 जयपुर-दिल्ली सराय-जयपुर डबल डेकर रेलसेवा में 1 जून से 30 जून तक 1 एक्जिक्यूटिव वातानुकूलित कुर्सीयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12482/12481 श्रीगंगानगर-दिल्ली-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में श्रीगंगानगर से 1 जून से 30 जून तक एवं दिल्ली से 2 जून से 1 जूलाई तक 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 14731/14732 दिल्ली-बठिण्डा-दिल्ली एक्सप्रेस रेलसेवा में दिल्ली से 1 जून से 30 जून तक एवं बठिण्डा से 2 जून से 1 जुलाई तक 1 द्वितीय शयनयान, गाड़ी संख्या 04717/04718 हिसार-तिरूपति-हिसार स्पेशल रेलसेवा में हिसार से 6 जून से 27 जून तक एवं तिरूपति से 8 जून से 29 जून तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

हिसार-जयपुर में 2 डिब्बों की बढ़ोतरी

गाड़ी संख्या 14715/14716 हिसार-जयपुर-हिसार रेलसेवा में हिसार से 1 जून से 30 जून तक एवं जयपुर से 4 जून से 3 जुलाई तक 2 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14734/14733 जयपुर-बठिंडा-जयपुर रेलसेवा में 2 जून से 1 जुलाई तक 2 साधारण श्रेणी, गाड़ी संख्या 54704/54703 जयपुर-बठिंडा-जयपुर रेलसेवा में जयपुर से 3 जून से 2 जुलाई तक एवं बठिंडा से 4 जून से 3 जुलाई तक 2 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12495/12496 बीकानेर-कोलकाता-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 4 जून से 25 तक एवं कोलकाता से 5 जून से 26 जून तक 1 थर्ड एसी व 1 शयनयान श्रेणी, 22473/22474 बीकानेर-बांद्रा टर्मिनस-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 1 जून से 29 जून तक एवं बांद्रा टर्मिनस से 2 जून से 30 जून तक 1 थर्ड एसी व 1 शयनयान श्रेणी 22491/22492 जोधपुर-दिल्ली-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 जून से 15 जून तक एवं दिल्ली से 2 से 16 तक 1 सैकेंड एसी व 1 थर्ड एसी इकोनोमी श्रेणी डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी की जा रही है।

न्यूज डायरी

युवाओं ने छबील लगाकर राहगीरों को गर्मी में दी राहत

धारूहेड़ा। कस्बे में एकादशी पर युवाओं ने छबील लगाकर राहगीरों को ठंडा शरबत पिलाकर गर्मी राहत दी। एकादशी के अवसर पर युवाओं की ओर से नंदरामपुर बास रोड व सरकुलर रोड सहित अनेक स्थानों पर छबील लगाई गई। इस दौरान लोगों को ठंडा पानी और शरबत वितरित किया गया। गर्मी के मौसम में ठंडे शरबत से लोगों को काफी राहत मिली। छबील में विशेष रूप से स्वच्छता और सेवा भावना का ध्यान रखा गया। युवाओं ने कहा कि गर्मी के मौसम में समय-समय पर छबील लगाई जा रही है ताकि लोगों को राहत मिल सकें और समाज में आपसी सहयोग व सेवा की भावना बनी रहे।

विवेकानंद केंद्र ने बारहवीं की प्रदेश टॉपर दीपिका को किया सम्मानित

रेवाड़ी। विवेकानंद विद्या विहार चिल्हड़ की 12वीं कक्षा की छात्रा दीपिका मेघवाल को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी की शाखा की ओर से सम्मानित किया गया। केंद्र के प्रांत सह संचालक दशरथ चौहान तथा नगर प्रमुख महेश शर्मा ने छात्रा को स्मृति चिन्ह तथा विवेकानंद केंद्र का साहित्य भेंट किया। कार्यक्रम में विद्यालय की तीन अन्य छात्राओं को भी मैट्रिक में उनकी विशेष उपलब्धि पर सम्मानित किया गया। विवेकानंद विद्या विहार के संचालक दिनेश यादव को भी स्मृति चिन्ह और पुस्तक भेंट की गई। इस अवसर पर दशरथ चौहान ने छात्र-छात्राओं को स्वामी विवेकानंद के प्रेरक प्रसंग सुनाए। नगर प्रमुख महेश शर्मा ने केंद्र का एक प्रेरक गीत 'अविरल चलती रहे साधना, अविरत चलती रहे साधना' सुनाया। दिनेश यादव ने विवेकानंद केंद्र के सदस्यों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के वरिष्ठ शिक्षक बसंत कुमार ने किया। कार्यक्रम में विद्यालय की वाइस प्रिंसिपल प्रोमिला यादव सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

आरपीएस के कबीर का हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में चयन

कोसली। आरपीएस स्कूल कोसली के छात्र कबीर सहरावत गांव बाबेपुर ने हरियाणा प्री स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 400 में से 323 स्कोर कर प्रतियोगिता को क्वालीफाई किया तथा हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में अपनी जगह बनाई। विद्यालय के अध्यक्ष श्रीभगवान यादव, निदेशक हंसराज यादव एवं प्राचार्या अंजू यादव ने कबीर के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि कबीर की मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास का ही परिणाम है कि उसने इतनी बड़ी प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस उपलब्धि से विद्यालय के अन्य विद्यार्थियों को भी प्रेरणा मिलेगी। विद्यालय स्टाफ एवं विद्यार्थियों ने कबीर सहरावत को आगामी हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप के लिए शुभकामनाएं दीं।

एसबीआई के कर्मचारियों ने छबील लगाकर दिखाई मानवता

कोसली। भारतीय स्टेट बैंक शाखा कोसली के कर्मचारियों ने बुधवार को छबील लगाकर बैंक में आने जाने वाले ग्राहकों व राहगीरों को भीषण गर्मी में मीठा पानी पिलाया। शाखा के वरिष्ठ प्रबंधक दिनेश यादव ने बताया कि भारी गर्मी को देखते हुए बैंक कर्मचारियों ने अपना सामाजिक दायित्व समझते हुए छबील लगाने का निर्णय लिया। इस नेक कार्य में राहुल यादव, सतबीर, मोनू, प्रशांत, कुलदीप, विपिन, कुलवंत, सतप्रकाश, अनीता, पूजा, गुना, तुषार, शिबू, युवराज, कृष्णा व सचिन का योगदान रहा।

बिलों के निपटान में अनावश्यक देरी स्वीकार नहीं की जाएगी

रेवाड़ी। स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत हरियाणा कौशल रोजगार निगम और नेशनल हेल्थ मिशन के कर्मचारियों को अब समय पर वेतन सुनिश्चित किया जा सकेगा। इसके लिए एनएचएम के निदेशक डा. आरएस ढिल्लों की ओर से पत्र जारी किया गया है। इन कर्मचारियों के वेतन बिल समय पर प्रेषित नहीं करने के कारण उन्हें वेतन मिलने में देरी हो जाती है। इससे कर्मचारियों को आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। मिशन निदेशक डा. आरएस ढिल्लों की ओर से कार्यालय आदेश में कहा गया है कि बिलों के निपटान में अनावश्यक देरी स्वीकार नहीं की जाएगी तथा निर्धारित सरकारी समयसीमा और नियमों का सख्ती से पालन करना होगा। आदेश में सभी संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को निर्देश दिए गए हैं कि बिलों का समय पर और प्रभावी तरीके से निस्तारण सुनिश्चित करें। तय समयसीमा से अधिक देरी होने पर संबंधित अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की जाएगी।

खबर संक्षेप

निवारक कार्यवाही के तहत दो काबू

रेवाड़ी। कसोला थाना पुलिस ने चिराहड़ा में झगडे की आशंका को देखते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव के दो पक्षों के बीच विवाद के चलते झगड़े की आशंका बनी हुई है। पुलिस ने दोनों पक्षों को बातचीत के लिए थाने बुलाया था। उनमें समझौता नहीं होने के कारण पुलिस ने रविंद्र और अमित को निवारक कार्यवाही के तहत गिरफ्तार कर लिया। दोनों आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद जमानत पर रिहा कर दिया गया।

मकान में लगी आग से मचा हड़कंप

धारूहेड़ा। बस स्टैंड के पास एक मकान में आग लगने से आसपास के लोगों में हड़कंप मचा रहा। वार्ड नं. 4 निवासी महेश के मकान में अचानक आग लग गई।

सूचना मिलने के बाद फायर ब्रिगेड ने मौके पर जाकर आग पर काबू पाया। आगजनी में घर का काफी सामान जल गया। बताया जा रहा है कि बिजली की तारों में शार्ट सर्किट के कारण मकान में आग लग गई। समय पर काबू पाए जाने के कारण बड़ा नुकसान होने से टल गया। इस दौरान पड़ोस के लोगों में आग फैलने की आशंका से हड़कंप मचा रहा।

पद्मिनी एकादशी पर पुलिस ने कमाया पुण्य, लोगों को पिलाया ठंडा पानी

बावल। पद्मिनी एकादशी के अवसर पर कसोला थाना पुलिस की ओर से मानव सेवा और जनकल्याण की भावना के तहत छबील लगाकर राहगीरों व आमजन को ठंडा पानी पिलाया गया। इस दौरान पुलिस कर्मचारियों ने भीषण गर्मी में लोगों को राहत पहुंचाने का कार्य किया।र एसएचओ सतीश कुमार के निर्देशन में थाना परिसर के बाहर आयोजित इस सेवा कार्य में आने-जाने वाले वाहन चालकों, यात्रियों और स्थानीय लोगों को ठंडा व शीतल जल वितरित किया गया। पुलिस अधिकारियों ने कहा कि धार्मिक एवं सामाजिक अवसरों पर इस प्रकार के सेवा कार्य समाज में भाईचारे और सहयोग की भावना को मजबूत करते हैं। स्थानीय लोगों ने कसोला थाना पुलिस की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि गर्मी के मौसम में ठंडा पानी पिलाना बेहद पुण्य का कार्य है।

लेक्चरर कर रहा इंटर्नशिप के लिए बाध्य पत्नी मांग रही प्रति छात्रा चार हजार रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गर्ल्स कॉलेज में इंटर्नशिप के नाम पर छात्राओं को मोटा पैसा देने के लिए बाध्य किया जा रहा है। एक लेक्चरर अपनी पत्नी के पास ही इंटर्नशिप करने के लिए छात्राओं पर दबाव बना रहा है। पत्नी प्रति छात्रा इंटर्नशिप के नाम पर 4 हजार रुपये मांग रही है, जिससे छात्राओं की जेब पर आर्थिक बोझ बढ़ने से उन्हें परेशानी हो रही है। विद्यार्थियों के लिए शैक्षणिक सत्र के दौरान एक माह की इंटर्नशिप करना अनिवार्य है। वह स्वेच्छा से कहीं भी इंटर्नशिप कर सकते हैं। मनोविज्ञान की छात्राओं का कहना है कि कॉलेज के एक प्रवक्ता उन्हें अपनी पत्नी के पास इंटर्नशिप करने का दबाव बना रहे हैं। उनकी पत्नी इंटर्नशिप के नाम पर प्रति छात्रा 4 हजार रुपये की मांग कर रही है। ऐसे में छात्राओं की जेब पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ बढ़ने की पूरी संभावना बनी हुई है। चूंकि छात्राओं को प्रवक्ता के पास पढ़ाई करनी है, इसलिए वह खुलकर विरोध भी नहीं कर पा रही हैं।

प्राचार्य का कहना है

प्राचार्य ज्योति यादव ने बताया कि उन्हें इस मामले में कोई जानकारी नहीं है। छात्राओं ने भी किसी तरह की शिकायत दर्ज नहीं कराई है। अगर प्रवक्ता की ओर से ऐसा किया जा रहा है, तो तुरंत इसकी जांच कराते हुए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

आईजीयू में पीजी कोर्स के दाखिले शुरू इनफोर्मेशन ब्रोशर का हुआ विमोचन

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में नैक की तैयारियों को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने सभी कोऑर्डिनेटर्स को दिशा-निर्देश दिए। बैठक में विवि की आईक्यूएसी प्रकोष्ठ के निदेशक प्रोफेसर विकास बत्रा, नैक संयोजक एवं निर्देशक रिसर्च प्रोफेसर पंकज त्यागी व सह-संयोजक डा. ईश्वर शर्मा सहित अलग-अलग मापदंडों के लिए गठित की गई 10 टीमों के संयोजक मौजूद रहे। निदेशक प्रो. बत्रा ने अब तक किए गए प्रयासों से अवगत कराया। कुलपति मिगलानी ने सभी संयोजकों को टीमवर्क के रूप में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि सभी अपने कार्य को गति प्रदान करना शुरू करें ताकि जैसे ही इस संबंध में अंतिम दिशा-निर्देश प्राप्त हो तुरंत आवेदन किया जा सकें।

पुलिस और आमजन के तालमेल से नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाना संभवः जितेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को एएसआई जितेन्द्र के नेतृत्व में गांव रायपुर व बिशनपुर में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त बनाने तथा युवाओं नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। इस मौके पर एएसआई जितेन्द्र ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस के अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं, वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका प्रशासन की मदद से इलाज कराकर फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है।

किशोरियों और महिलाओं को स्वच्छता के प्रति किया जागरूक, सैनिटरी पैड के उपयोग पर जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

माहवारी स्वच्छता जागरूकता अभियान के तहत देश भर में किशोरियों और महिलाओं के स्वास्थ्य, शिक्षा और सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए सरकार व संस्थाओं की ओर से लगातार कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इन अभियानों का मुख्य उद्देश्य मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाओं और चुप्पी को तोड़ना है। प्राचार्य प्रदीप कुमार दहिया की अध्यक्षता में डाइट की संसाधन इकाई की ओर से गांव नारायणपुर के विद्यालय में सरपंच मुनेश देवी के नेतृत्व में महावारी स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर विंग प्रभारी डा. सरोज यादव ने माहवारी से जुड़े अंधविश्वासों को दूर कर इसे एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया के रूप में स्वीकारने पर जोर दिया। उन्होंने बताया कि मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई रखने व सुरक्षित सैनिटरी पैड का उपयोग करने से संक्रमण का खतरा कम हो जाता है। प्राध्यापिका सुदेश कुमारी ने जीवनशैली व कौशल, रितु यादव ने पीरियड्स के दौरान होने वाले पेट दर्द, कमजोरी और मूड स्विंग जैसी समस्याओं से बचाव के उपाय बताए।

मांग | दस दिन पहले एसडीएम को दिया था महिलाओं ने ज्ञापन

शराब ठेके के खिलाफ महिलाओं का मोर्चा ठेके के बाहर धरने पर बैठी महिलाएं

पुलिस ने महिलाओं को समझाकर जल्द समस्या का समाधान कराने का भरोसा दिलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

भादोज गांव के मेन रास्ते से शराब का ठेका हटवाने की मांग कर रही ग्रामीण महिलाओं ने बुधवार को ठेके बाहर धरना शुरू कर दिया। मौके पर पहुंची पुलिस ने महिलाओं को समझाकर जल्द उनकी समस्या का समाधान कराने का भरोसा दिलाया। गांव की महिलाएं मेन रास्ते पर बने शराब के ठेके को दूसरी जगह शिफ्ट कराने की मांग कर रही है। महिलाओं ने 10 दिन पहले एसडीएम को ज्ञापन भी दिया था। एसडीएम ने ठेका जल्द शिफ्ट कराने का भरोसा दिया था, परंतु ठेका शिफ्ट नहीं कराया गया। बुधवार को सुमन देवी, सविता, पूनम, खुशी, सरिता, बिमलेश, प्रेमा, संतोष, बिमला व अनिता सहित बड़ी संख्या में महिलाएं शराब ठेके पर पहुंच गई। महिलाओं ने ठेके से शराब की कुछ बोतलें बाहर निकाल दीं। इसके बाद वह धरने पर बैठ गईं। महिलाओं का कहना है कि मेन रास्ते पर ठेका होने के कारण महिलाओं को रास्ते से निकलना मुश्किल बना रहता है। शाम के समय ठेके पर शराबियों का जमावड़ा लगा रहता है। शराबी रास्ते से गुजरने वाली महिलाओं पर फब्तियां कसते हैं। महिलाओं और बच्चियों का यहां से निकलना मुश्किल बना रहता है। उन्होंने चेतावनी दी कि जब तक ठेका शिफ्ट नहीं किया जाएगा, वह आंदोलन से पीछे नहीं हटेंगी।

रेवाड़ी। शराब ठेके पर मौजूद महिलाएं तथा ठेके पर महिलाओं को समझाते पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

बनी के पास किया जाए शिफ्ट

सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने महिलाओं को समझाने का प्रयास किया, लेकिन वह ठेका हटाए जाने तक वहां से नहीं हटने की जिद पर अड़ी रहीं। महिलाओं का कहना था कि ठेके को गांव की बनी के पास शिफ्ट कराया जा सकता है। एसडीएम ने आश्वासन भी दिया था, लेकिन इस दिशा में कोई कदम नहीं उठाए गए। पुलिस के अधिकारियों से बातचीत करने के आश्वासन पर महिलाएं धरने से उठने को तैयार हुईं। साथ ही उन्होंने जल्द ठेका नहीं हटाने पर आंदोलन की चेतावनी दी।

फसल अवशेष प्रबंधन के तहत कृषि यंत्रों पर 50 प्रतिशत अनुदान, 15 तक होंगे आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पराली जलाने की घटनाओं एंव वायु प्रदुषण को कम करने के लिए कृषि विभाग की ओर से वित्त वर्ष 2026-27 में राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों से फसल अवशेषों को खेत में मिलाने व पराली प्रबंधन के लिए व्यक्तिगत श्रेणी के किसानों को 50 प्रतिशत अनुदान पर कृषि यंत्र उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि स्कीम के तहत विभिन्न फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों जैसे सुपर स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम, सुपर सीडर, सरफेस सीडर, हैप्पी सीडर, पैडी स्ट्रा चोपर, स्रेडर, मल्चर, शर्ब मास्टर, रोटरी स्लेशर, हाईड्रोलिक रिवर्सिबल एमबी प्लॉव, जीरो टील सीड कम फर्टीलाइजर ड्रील, बेलिगं मशीन बेलर व स्ट्रा रैक, स्वचालित व ट्रैक्टर चालित क्रॉप रीपर, स्वचालित रीपर बाइंडर 3 व्हील व 4 व्हील, ट्रैक्टर चालित लोडर व ट्रैक्टर चालित टेडर मशीन पर अनुदान उपलब्ध कराया जा रहा है।

मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण होना अनिवार्य

उप कृषि निदेशक जितेन्द्र अहलावत ने बताया कि योजना का लाभ लेने के इच्छुक किसान विभागीय पोर्टल एग्रीहरियाणा.जीओवी.इन पर 15 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदित किसानों की वरिष्ठता सूची जिला कार्यकारिणी समिति की ओर से जिला उपायुक्त की अध्यक्षता व किसानों की उपस्थिति में ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से निर्धारित की जाएगी। सहायक कृषि अभियंता दिनेश शर्मा ने बताया कि ऑनलाइन आवेदन के लिए किसान का खरीफ व रबी सीजन में मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण होना अनिवार्य है।

पराली नहीं जलाने का देना होगा शपथ पत्र

सहायक कृषि अभियंता ने बताया कि आवेदन करने वाले किसान को खेत में फसल अवशेष नहीं जलाने व पिछले 3 वर्षों में उसी कृषि यंत्र पर स्वयं या परिवार पहचान पत्र के किसी सदस्य की ओर से अनुदान का लाभ न लेने का शपथ पत्र भी देना होगा। लघु एंव सीमांत किसान श्रेणी में लाभ लेने के लिए पटवारी की ओर से जारी जमीन संबंधित रिपोर्ट भी अनिवार्य है। उन्होंने बताया कि एक परिवार पहचान पत्र से केवल एक आवेदन स्वीकार्य किया जाएगा। एक किसान केवल एक ही कृषि यंत्र पर अनुदान के लिए आवेदन कर सकता है। किसान को केवल एक ही मशीन पर अनुदान का लाभ दिया जाएगा। बेलर मशीन के लिए चयन होने पर किसान स्ट्रा-रेक व रोटरी स्लेशर भी खरीद सकता है।