हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

तापमान

अधिकतम 39 .0 डिग्री
न्यूनतम 25 .5 डिग्री

11 किसान गोष्ठी में प्राकृतिक खेती एवं मृदा स्वास्थ्य पर दिया जोर, योजनाओं की दी जानकारी

12 सड़कों पर स्लज, खाली प्लॉटों में औद्योगिक कचरा व टैंकरों से बहाया जा रहा सीवरेज

खबर संक्षेप

अवैध शराब के साथ एक आरोपी काबू

धारूहेड़ा। वाल्मीकि बस्ती में अवैध शराब बेचने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि बस्ती में रहने वाला मूल रूप से महेंद्रगढ़ निवासी ओमप्रकाश अवैध शराब की बिक्री करता है। पुलिस ने सूचना के आधार पर रेड की तो उसके कब्जे से 28 पव्वे शराब बरामद हुई। आरोपी को पुलिस ने मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया। उसके खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है। बाद में आरोपी को निजी मुचलके पर रिहा कर दिया गया।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर सड़क हादसे के बाद गत 9 मार्च को केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। पुलिस ने घायल के बयान पर केस दर्ज करने के बाद गाड़ी चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए। जांच के बाद पुलिस ने गुजरात के भरोंच निवासी केशु कुमार को गिरफ्तार कर लिया। उसकी गाड़ी को भी कब्जे में लिया गया है। आरोपी को बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष जनवरी माह में विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। कई बार पुलिस थाने में दोनों पक्षों के बीच बातचीत हुई, उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। पुलिस ने गत 20 मई को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने धनौरा निवासी मोनू कुमार को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस बेली पर छोड़ दिया।

मारपीट मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

डहीना। डहीना पुलिस चौकी ने गोठड़ा टप्पा डहीना में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर 1 जून को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गोठड़ा निवासी हवासिंह को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

बाइक चोरी का आरोपी भेजा गया जेल

रेवाड़ी। थाना मॉडल पुलिस ने बाइक चोरी के आरोप में गिरफ्तार किए गए युवक को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। पुलिस ने चोरी की बाइक के साथ गत दिनों एक आरोपी को गिरफ्तार किया था। उसने पूछताछ के दौरान जिले में बाइक चोरी की कई वारदातों को अंजाम देने की बात स्वीकार की थी। इसके बाद पुलिस ने पाडला निवासी नवीन को भी बाइक चोरी के मामले में गिरफ्तार किया था। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

ग्रीवेंश कमेटी की बैठक रेस्ट हाउस में आज

रेवाड़ी। नागरिकों की शिकायतों का निवारण करने के लिए जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक 4 जून को प्रातः 11 बजे पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में आयोजित होगी। बैठक की हरियाणा के लोक स्वास्थ्य अभियांत्रिकी व लोक निर्माण मंत्री रणबीर गंगवा लोगों की शिकायतें सुनेंगे। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित कुल 14 परिवादों की सुनवाई की जाएगी।

धार्मिक यात्रा पर जाने वाले रहें सावधान, साइबर ठग बना सकते हैं निशाना

ट्रैवल एजेंसियों की वेबसाइट पर ठगों के नंबर टूर सर्विस के लिए बुकिंग कराने वाले रहें अलर्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

ग्रीष्मावकाश के दौरान धार्मिक या अन्य यात्रा पर जाने वाले लोगों को पैकेज व अन्य बुकिंग कराते समय सावधान रहने की जरूरत है। साइबर ठग नामचीन ट्रैवल एजेंसियों की वेबसाइट हैक करने के बाद उन पर अपने फोन नंबर डाल रहे हैं, जिससे सावधान रहने की जरूरत है। लापरवाही बरतना बुकिंग करने वाले लोगों को ठगी का शिकार बना सकता है। साइबर ठग यात्रा पर जाने वाले लोगों को अपने जाल में फंसाने के लिए नए-नए तरीके अपनाने लगे हैं। कई प्रसिद्ध ट्रैवल एजेंसियों की वेबसाइट पर साइबर ठग अपने फोन नंबर डालते हैं। इन नंबरों पर संपर्क करने के बाद बुकिंग कराने वाले लोग साइबर ठगी का शिकार हो जाते हैं। यात्रा पर जाने वाले लोग वेबसाइट या मोबाइल एप के माध्यम से होटल, टूर पैकेज और हेलीकॉप्टर आदि की बुकिंग करा रहे हैं। यात्रा के लिए हर साल बड़ी संख्या में श्रद्धालु रवाना होते हैं। साइबर ठगों की नजर यात्रा पर जाने वाले लोगों पर रहती है। यात्रा के लिए किसी भी तरह की बुकिंग कराने वाले लोगों के साथ साइबर ठगी की घटनाएं भी शुरू हो गई हैं। हालांकि जिला स्तर पर अभी तक यात्रा की बुकिंग के नाम पर ठगी का मामला सामने नहीं आया है, परंतु प्रदेश के दूसरे जिलों में ऐसी घटनाएं देखने को मिल रही हैं। लोग चारधाम की यात्रा के लिए हेलीकॉप्टर, गेस्ट हाउस, होटल बुकिंग, कैब टैक्सी सर्विस बुकिंग, होली-डे पैकेज और धार्मिक टूर जैसी सेवाओं को ऑनलाइन बुक करवाते हैं। साइबर ठग इन वेबसाइट्स के नकली वर्जन बनाकर लोगों के साथ ठगी रहे हैं। इन ठगों की वेबसाइट से बुकिंग कराने पर उसके अकाउंट से पैसे तो पूरे कट जातें हैं, लेकिन बुकिंग का कन्फर्मेशन नहीं मिलता। साथ ही वहां किसी से संपर्क करने से जुड़ी कोई जानकारी भी नहीं मिलती।

रेवाड़ी। साउथ रेंज साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन। फोटो : हरिभूमि

बचने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

हरिभूमि सरोकार

यात्रा पर जाने वाले लोगों को सेवाओं की बुकिंग कराने से पहले कई बातों का ध्यान रखना चाहिए। कभी भी किसी भी सेवा का भुगतान करने से पहले वेबसाइट को अच्छे से जांच लें। वेबसाइट का एड्रेस कंफर्म जरूर करें। वेबसाइट के पते में हल्का सा भी फर्क होने पर पेमेंट न करें। साइबर ठग ऑफिशियल वेबसाइट्स से मिलते-जुलते वेबसाइट पते पर ही ठगी का रैकेट चलाते हैं। पहले ऑफिशियल सोर्स से सही वेबसाइट का पता मालूम करें और फिर बुकिंग करें। गूगल, व्हाट्सएप या फेसबुक पर किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें।

क्लिक से पहले लिंक की करें जांच

अगर बुकिंग के लिए किसी लिंक पर क्लिक करना है, तो जांच लें कि आपको सही जगह से लिंक मिला है या नहीं। ट्रैवल एजेंसी को चुनते समय ध्यान रखें। किसी ऐसी एजेंसी को चुनें जो कि काफी समय से इस तरह की सेवाएं दे रही हैं। सस्ते के चक्कर में नई एजेंसियों पर सोच समझकर भरोसा करें। हमेशा ऑफिशियल वेबसाइट से ही बुकिंग करें। इससे ठगी होने की संभावना कम हो जाती है। ठगी होने पर तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर-1930 पर कॉल करें या साइबर पोर्टल बेवसाइट अपनी शिकायत दर्ज कराएं।

लगातार बढ़ रहे साइबर ठगी के केस

साइबर ठगी के मामलों में कमी लाने के लिए पुलिस विभाग की ओर से लोगों को लगातार जागरूक किया जा रहा है। इसके बावजूद लोग ठगी का शिकार हो रहे हैं। इस साल 31 मई तक साइबर ठगी के 60 से अधिक मामले दर्ज हो चुके हैं। साइबर थाना पुलिस ठगी की रकम जमा होने वाले बैंक खाता धारकों तक पहुंचकर उन्हें जेल के पीछे पहुंचा रही है, परंतु ठगी के गेम में मास्टरमाइंड लोग पुलिस के हत्थे कम ही चढ़ पा रहे हैं। ठगों के खातों में पैसा ट्रांसफर होते ही उसे निकाल लिया जाता है, जिस कारण खाताधारक की गिरफ्तारी के बाद भी रिकवरी करना पुलिस के लिए आसान नहीं होता।

सावधानी से ही बचाव संभव

साइबर पुलिस स्टेशन में अभी तक ऐसा कोई मामला सामने नहीं आया है, परंतु साइबर ठग अन्य जगहों पर यात्रा के लिए सेवाओं की बुकिंग के नाम पर ठगी कर रहे हैं। असली वेबसाइट पर साइबर ठग अपने मोबाइल नंबर डालकर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। ऐसे में थोड़ी सी भी सावधानी बड़े आर्थिक नुकसान से बचा सकती है।

-संजय कुमार, एसएचओ, साइबर पुलिस स्टेशन।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में मंदिर से चोरी के आरोपी।

मंदिर से लाखों रुपये के छतर चोरी के दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने 27 मई की रात भैंरू चौक के पास हनुमान मंदिर से लाखों रुपये छतर और नकदी चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार है। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। मंदिर कमेटी के प्रधान खासापुरा निवासी राजेंद्र सोनी ने पुलिस शिकायत में बताया था कि चोर 27 मई की रात मंदिर से चांदी के 7 छतर व दानपात्र की नकदी चोरी कर ले गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। घटना का सीसीटीवी फुटेज भी सामने आया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए ढालियावास में रह रहे यूपी के बांदा जिले के गांव नाई निवासी आनंद पांडे और बांदा जिले के ही लखनपुर निवासी अरुण को चोरी के आरोप में गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के कब्जे से चोरी का माल बरामद करने के बाद उन्हें कोर्ट में पेश किया गया, जहां से दोनों को जेल भेजने के आदेश दिए गए।

डीईईओ प्रदीप कुमार ने संभाला डीईओ का एडिशनल कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार को डीईईओ प्रदीप कुमार दहिया ने जिला शिक्षा अधिकारी का कार्यभार संभाल लिया है। दहिया के पास जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, डाइट हुसैनपुर प्राचार्य के साथ-साथ अब जिला शिक्षा अधिकारी का अतिरिक्त कार्यभार भी आ गया है। इससे पहले बिजेन्द्र सिंह हुड्डा डीईओ के पद पर कार्यरत थे, जिनका रोहतक ट्रांसफर हो गया है। प्रदीप दहिया मेहनती, कर्तव्यनिष्ठ एवं कर्मठ प्रशासक रहे हैं, जिनका मुख्य उद्देश्य बच्चों के सर्वांगीण विकास तथा कर्मचारियों को एक सकारात्मक वातावरण प्रदान करना है। उनका मानना है कि अध्यापकों को विद्यालयों में बिना किसी दबाव के पढ़ाई-कार्य करने के लिए अनुकूल वातावरण मिलना चाहिए तथा कार्यालय के कार्यों के लिए किसी प्रकार की असुविधा का सामना नहीं करना पड़े। डीईओ दहिया ने बताया कि उनकी प्राथमिकता उन कार्यों को पूरा करना रहेगा, जो पिछले कई दिनों से लंबित चल रहे हैं। किसी भी कर्मचारी को मेडिकल बिल, सीसीएल तथा अन्य कार्यों के लिए कार्यालय के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। प्रदीप दहिया के डीईओ का कार्यभार संभालने पर शिक्षकों ने उन्हे बधाई दी।

रेवाड़ी। प्रदीप दहिया का सम्मान करते स्टाफ के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

शुभकामनाएं दीं

डीईओ का कार्यभार संभालने पर उप जिला शिक्षा अधिकारी अरविंद यादव, डीपीसी संतोष कुमारी, खंड शिक्षा अधिकारी रेवाड़ी डा. दुष्यंत यादव, डाइट से विजय सिंह, अशोक कुमार, सत्यपाल, डीपीसी कार्यालय से प्रदीप कुमार व कृष्ण कुमार, सेवानिवृत्त प्राचार्य डाइट गुरुग्राम जितेंद्र खत्री, सेवानिवृत्त जिला शिक्षा अधिकारी सुरेश कुमार गोरिया, डीओसी प्रदीप कुमार तथा मंगत कुमार सहित अनेक अधिकारियों व कर्मचारियों ने प्रदीप दहिया को शुभकामनाएं दीं।

पुलिस ने बैंक खाते से नकदी उड़ाने के चौथा आरोपी को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

सेक्टर-6 थाना पुलिस ने बैंक खाते से हजारों रुपये नकदी उड़ाने के मामले में एक आरोपी को 2 साल बाद गिरफ्तार किया है। तीन आरोपियों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 21 फरवरी 2024 को सेक्टर-6 निवासी रवि कुमार ने पुलिस शिकायत में बताया था कि उसके मोबाइल फोन पर दोपहर के समय एक मैसेज आया। मैसेज में उसके खाते से 91 हजार रुपये निकाले जाने की जानकारी थी। उसने तुरंत केनरा बैंक धारूहेड़ा जाकर पूछताछ की तो पता चला उसकी रकम पप्पू नाम के खाता धारक के खाते में ट्रांसफर हुई है। जिस पर पुलिस ने थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा में ठगी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था। इस मामले में पुलिस ने अब वेस्ट बंगाल के जिला दक्षिण दिनाजपुर के गांव मोहिन्द्रा निवासी जोतोन पॉल को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो : हरिभूमि

बिना आदेश टीम पहुंची कब्जा हटाने, बाद में लौटना पड़ा खाली हाथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सुलखा गांव में पंचायती जमीन से अतिक्रमण हटवाने के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट और पुलिसबल के साथ पहुंची टीम को उस समय खाली हाथ लौटना पड़ा, जब अतिक्रमण के आरोपी ने टीम से आदेश दिखाने को कहा। आदेश की कॉपी मांगने पर अधिकारी बगलें झांकने लगे। इसके बाद टीम को बिना अतिक्रमण हटाए ही लौटना पड़ा। गांव की पंचायती जमीन पर अतिक्रमण का मामला एसडीएम कोर्ट में चल रहा था। बताया जा रहा है कि एसडीएम की ओर से दोनों पक्षों की सुनवाई के बाद अतिक्रमण हटवाने के आदेश दिए थे। पंचायत विकास विभाग के अधिकारियों ने प्रशासन से पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मांग की गई थी। प्रशासन ने विभाग की टीम को कृषि विभाग के एडीओ मनोज कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त कर दिया। पुलिसबल भी विभाग की टीम को मुहैया करा दिया गया। जब टीम अतिक्रमण हटाने के लिए गांव पहुंची, तो दूसरे पक्ष की ओर से एसडीएम के आदेश दिखाने को कहा गया। इसके बाद अधिकारी बगलें झांकने लगे। उनके पास लिखित आदेश के कोई दस्तावेज नहीं थे, इसलिए टीम को बिना अतिक्रमण हटाए ही लौटना पड़ा।

रेवाड़ी। गांव के इस रास्ते पर अतिक्रमण हटवाने पहुंची थी टीम। फोटो :हरिभूमि

पंचायती जमीन पर किए गए अतिक्रमण हटाने के हुए थे आदेश आर्डर कॉपी लिए बिना ही ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ पहुंची टीम

अब आदेश की कॉपी के बाद होगी कार्रवाई

पंचायत विभाग के अधिकारियों का कहना है कि वकील की ओर से आदेशों की कॉपी लेने में चूक हो गई। अब एसडीएम के आदेशों की कॉपी लेने के बाद ही अतिक्रमण हटवाने की कार्रवाई को अंजाम दिया जाएगा। एक बार फिर से ड्यूटी मजिस्ट्रेट और पुलिसबल की मांग की जाएगी।

मुझे आदेशों की जानकारी नहीं

मुझे बतौर ड्यूटी मजिस्टेट मौके पर पहुंचने के आदेश मिले थे। अतिक्रमण हटवाने के लिए आए अधिकारियों के पास ऑर्डर कॉपी है या नहीं, इसकी जानकारी नहीं थी। दूसरे पक्ष की ओर से आर्डर कॉपी मांगने पर संबंधित अधिकारी कॉपी नहीं दिखा सके, जिस कारण यह कार्रवाई नहीं की गई।

-मनोज कुमार, ड्यूटी मजिस्ट्रेट।

कार्यस्थल पर महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता एवं सम्मान की भावना को बढ़ावा दें: डीसी

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा एवं गरिमा की रक्षा प्रत्येक कर्मचारी की जिम्मेदारी है। इसी के दृष्टिगत कार्यस्थल पर महिलाओं की सुरक्षा, यौन उत्पीड़न को रोकने और शिकायतों के निवारण के लिए केंद्र सरकार ने यौन उत्पीड़न, रोकथाम निषेध व निवारण अधिनियम के तहत सेक्सुअल हरासमेंट कमेटी का गठन अनिवार्य किया गया है। डीसी ने कहा कि एक स्वस्थ एवं सुरक्षित कार्यस्थल किसी भी संस्थान की कार्यकुशलता और सकारात्मक कार्य संस्कृति का आधार होता है। कार्यस्थल पर महिला सहकर्मियों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करना, उनकी बातों को महत्व देना, पेशेवर तरीके से संवाद करना तथा उनकी व्यक्तिगत गरिमा और निजता का सम्मान करना प्रत्येक कर्मचारी का कर्तव्य है। किसी भी महिला कर्मचारी के प्रति अभद्र टिप्पणी करना, उसके पहनावे या व्यक्तित्व पर अनावश्यक टिप्पणी करना, घूरना, पीछा करना, अश्लील भाषा का प्रयोग करना, सोशल मीडिया अथवा व्हाट्सएप के माध्यम से अवांछित संदेश भेजना तथा किसी भी प्रकार का अनुचित व्यवहार करना न केवल अनुशासनहीनता है, बल्कि यह कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न की श्रेणी में भी आ सकता है। डीसी ने अपील करते हुए कहा कि सभी कार्यस्थल पर महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता एवं सम्मान की भावना को बढ़ावा दें तथा किसी भी प्रकार के भेदभाव, उत्पीड़न या अनुचित आचरण से बचें।

आज मौसम में फिर बदलाव की संभावना, तेज हवाओं के साथ हो सकती है बारिश

मौसम साफ होते ही चार डिग्री चढ़ा पारा, गर्मी छुड़ाने लगी पसीना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हल्की बारिश और बूंदाबांदी के बाद आसमान साफ होते ही उमस ने पसीना छुड़ाना शुरू कर दिया है। हवा में नमी के चलते उमस बन रही है। पश्चिमी विक्षोभ का असर खत्म नहीं हुआ है, जिससे वीरवार को भी मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है। अगले दो दिनों तक तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी या हल्की बारिश हो सकती है।

मंगलवार की रात जिले के कई एरिया में बूंदाबांदी हुई। बुधवार सुबह आसमान साफ रहा। तेज धूप खिलने के बाद गर्मी का असर भी बढ़ने लगा। अधिकतम तापमान 4.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 39.0 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। पांच दिन में पहली बार दिन का तापमान इस स्तर पर पहुंचा है। रात का तापमान भी 3.0 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि के साथ 25.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 32 प्रतिशत तक रहा। हवाओं की गति कम होने के कारण वातावरण में उमस बन गई, जो तापमान में गिरावट के बावजूद लोगों के पसीने छुड़ाती रही। दिन भर उमस भरी गर्मी ने लोगों को जमकर परेशान किया। उमस के कारण कूलरों की हवा भी बेअसर बनी रही। एसी का यूज करने वाले लोगों को जरूर राहत मिली रही। मौसम विभाग के अनुसार 4 व 5 जून को मौसम में बदलाव आ सकता है। तेज हवाओं के साथ हल्की बारिश हो सकती है, लेकिन तापमान में ज्यादा गिरावट आने की संभावना नहीं है। दो-तीन दिन बाद आसमान साफ होने की संभावना है। उसके बाद गर्मी का असर एक बार फिर से परेशान करना शुरू कर देगा।

रेवाड़ी। तापमान बढ़ने के साथ खाली नजर आने लगा सरकुलर रोड। फोटो : हरिभूमि

गर्मी के साथ बढ़ने लगी बिजली की खपत

बारिश के बाद तापमान गिरने से बिजली की खपत कम होकर 70 लाख यूनिट तक आ गई थी। गर्मी बढ़ते ही बिजली की खपत भी बढ़नी शुरू हो गई है। एसी और कूलरों का इस्तेमाल एक बार फिर से शुरू होते ही लोड बढ़ने लगा है। निगम अधिकारियों के अनुसार बिजली की दैनिक खपत 90 लाख यूनिट के पास पहुंच चुकी है। गर्मी का असर बढ़ने पर इसमें और इजाफा होने की संभावना है। मांग के अनुरूप आपूर्ति होने से फिलहाल पावर कटों से राहत मिली हुई है।

दो जोड़ी स्पेशल रेलसेवाओं की संचालन अवधि में विस्तार

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से ग्रीष्माकालीन अवकाश के दौरान अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 2 जोड़ी स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 09633/09634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा का रेवाड़ी से 10, 24 व 25 जून को एवं रींगस से 11, 25 व 26 जून को तीन-तीन ट्रिप का विस्तार किया जा रहा है। वही गाड़ी संख्या 09637/09638 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा का रेवाड़ी से 11 व 25 जून और रींगस से 11 व 25 जून को दो-दो ट्रिप का विस्तार किया जा रहा है। इन रेलसेवाओं का संचालन समय व ठहराव पूर्व की तरह रहेगा।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'यादें' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा
अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाएंगे, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. प्रणव घोड़गांवकर
लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है- ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन टयूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।
फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।
फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।
मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।
फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।
मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।
फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योंरेबल है ब्रेन ट्यूमर

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।
एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।
फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।
एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।
विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।
गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।
साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।
प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।
कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

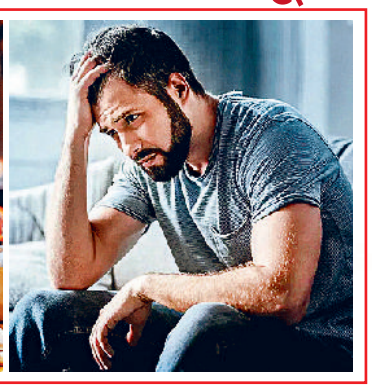
फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजेन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड



अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ क्रोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।
न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।
पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।
इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।
फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।
प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नींबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर
रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।

- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

टीम ने पूरे मामले की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर संबंधित विभाग व मुख्यालय को भेजी

सीएम फ्लाइंग का नगर पालिका में छापा, कर्मियों में मची अफरा-तफरी, कई कर्मचारी मिले गैरहाजिर

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

नगर पालिका कार्यालय में बुधवार को सीएम फ्लाइंग टीम ने औचक निरीक्षण कर अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति की जांच की। इस दौरान कई कर्मचारी और अधिकारी ड्यूटी समय में अनुपस्थित पाए गए, जिसके बाद टीम ने मामले को गंभीरता से लेते हुए अपनी रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों और मुख्यालय को भेज दी है। छापेमारी की कार्रवाई से पूरे कार्यालय में हड़कंप मच गया और कर्मचारियों में अफरा-तफरी का माहौल देखने को मिला।

सीएम फ्लाइंग की टीम सुबह नौ बजे निर्धारित समय पर नगर पालिका कार्यालय पहुंची और सबसे पहले उपस्थिति रजिस्टर तथा रिकॉर्ड की जांच शुरू की। जांच के दौरान टीम ने पाया कि कई कर्मचारी बिना किसी पूर्व सूचना के कार्यालय से अनुपस्थित थे। इनमें सचिव प्रशांत पराशर, एमई राजेश कुमार, जेई नवदीप व क्लर्क मनीषा कुमारी शामिल बताए गए हैं। टीम ने सभी अनुपस्थित कर्मचारियों का विवरण दर्ज किया और संबंधित रिकॉर्ड को अपने कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। सीएम फ्लाइंग की ओर से निरीक्षक सत्येंद्र सिंह, सिचांई विभाग नारनौल से एसडीओ राजेश वर्मा व गुप्तचर विभाग की टीम की शामिल रहीं।

सख्ती बढ़ने की संभावना

फिलहाल सीएम फ्लाइंग की रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई का इंतजार किया जा रहा है। माना जा रहा है कि विभागीय स्तर पर गैरहाजिर कर्मचारियों से स्पष्टीकरण मांगा जा सकता है और नियमों के अनुसार कार्रवाई भी की जा सकती है। वहीं, इस छापेमारी के बाद नगर पालिका कार्यालय में कर्मचारियों की उपस्थिति और कार्यप्रणाली को लेकर सख्ती बढ़ने की संभावना है।

महेंद्रगढ़। कार्यालय में जांच करते सीएम फ्लाइंग की टीम। फोटो : हरिभूमि

सूचना मिलने पर पहुंचने लगे कर्मचारी

छापेमारी की सूचना मिलते ही कुछ कर्मचारी कार्यालय पहुंचने लगे, लेकिन तब तक टीम अपनी जांच पूरी कर चुकी थी। टीम ने पूरे मामले की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर संबंधित विभाग और मुख्यालय को भेज दी है। रिपोर्ट में गैरहाजिर पाए गए अधिकारियों और कर्मचारियों के नाम तथा निरीक्षण के दौरान सामने आई कमियों का उल्लेख किया गया है। स्थानीय लोगों ने भी इस कार्रवाई का स्वागत किया है। उनका कहना है कि कई बार कर्मचारियों की अनुपस्थिति के कारण लोगों को अपने कार्यों के लिए बार-बार कार्यालय के चक्कर लगाने पड़ते हैं। ऐसे में नियमित निरीक्षण होने से कर्मचारियों में जवाबदेही बढ़ेगी और आम जनता को बेहतर सेवाएं मिल सकेंगी।

संतोषजनक उत्तर नहीं मिला

निरीक्षण के दौरान टीम ने विभिन्न शाखाओं का दौरा किया और वहां मौजूद कर्मचारियों से कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी ली। कई विभागों में कर्मचारियों की संख्या अपेक्षा से कम मिली, जिससे आम लोगों के कार्य प्रभावित होने की आशंका जताई गई। टीम ने कार्यालय में मौजूद अधिकारियों से अनुपस्थित कर्मचारियों के संबंध में जवाब मांगा, लेकिन संतोषजनक उत्तर नहीं मिलने पर नाराजगी भी व्यक्त की। सीएम फ्लाइंग अधिकारियों ने कहा कि सरकारी कार्यालयों में समयबद्ध उपस्थिति और पारदर्शी कार्यप्रणाली सुनिश्चित करना आवश्यक है। यदि कर्मचारी बिना अनुमति के अनुपस्थित पाए जाते हैं तो उनके खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जा सकती है। टीम ने उपस्थिति रजिस्टर, अवकाश रिकॉर्ड और अन्य दस्तावेजों की भी जांच की, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि अनुपस्थित कर्मचारियों ने किसी प्रकार की अनुमति ली थी या नहीं।

खबर संक्षेप

रेडक्रॉस सोसायटी में रक्तदान कैंप आज

नारनौल। युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा के संयुक्त तत्वावधान में वीरवार को जिला रेडक्रॉस सोसायटी में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। संस्था के सदस्य टिंकू प्रधान ने सभी युवाओं से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर रक्तदान करने का आह्वान किया है। रक्तदान महादान है और इससे कई अनमोल जीवन बचाए जा सकते है।

दनचौली में निःशुल्क योग शिविर कल से

नारनौल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जेसी स्पोर्ट्स क्लब दनचौली, खेल विभाग एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पांच से 10 जून तक निःशुल्क योग शिविर का आयोजन ग्राम पंचायत दनचौली परिसर में किया जाएगा। शिविर प्रतिदिन प्रातः छह बजे से आयोजित होगा। जिसका शुभारंभ एसडीएम अनिरुद्ध मुख्य अतिथि के रूप में करेंगे।

स्पेशल रेलसेवाओं की संचालन अवधि में विस्तार

नारनौल। रेलवे की ओर से ग्रीष्मावकाश पर अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा हेतु दो जोडी स्पेशल रेलसेवाओं का संचालन किया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन के अनुसार गाड़ी संख्या 09633/09634 रेवाड़ी-रींगस-रेवाड़ी स्पेशल रेलसेवा में रेवाड़ी से 10 जून, 24 व 25 जून को (तीन ट्रिप) तथा रींगस से 11 जून, 25 जून व 26 जून को (तीन ट्रिप) का विस्तार किया जाएगा।

अंशु खायरा ने देश में जीता सिल्वर मेडल

महेंद्रगढ़। पुंडुचेरी में आयोजित 76वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में हरियाणा की टीम को रजत पदक सिल्वर मेडल दिलाकर लौटे महेंद्रगढ़ के होनहार खिलाड़ी अंशु खायरा का शहर पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। महेंद्रगढ़ आगमन पर शहीद राव तुलाराम चौक पर शहीद भगत सिंह युवा संगठन जन कल्याण एवं जीवदया फाउंडेशन के सदस्यों द्वारा अंशु को फूल-मालाएं पहनाकर और गुलाब का फूल भेंटकर उनकी इस ऐतिहासिक सफलता का जश्न मनाया गया।

गर्भविस्था ही नहीं, सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार पर रहेगा फोकस

जिला नागरिक अस्पताल में खुलेगा 'महिला क्लीनिक', मिलेंगी विशेष स्वास्थ्य सेवाएं

इलाज, जांच और काउंसलिंग की होगी समग्र सुविधा, भविष्य में बनेगा अलग ब्लॉक

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिले की महिलाओं को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया जा रहा है। जिला नागरिक अस्पताल में जल्द ही महिला क्लीनिक की शुरुआत की जाएगी, जहां महिलाओं को उपचार, स्वास्थ्य परामर्श (काउंसलिंग) तथा विभिन्न प्रकार की जांच सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध होंगी। इस क्लीनिक के शुरू होने से महिलाओं को अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए अलग-अलग विभागों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे और उन्हें विशेषज्ञ चिकित्सकों की सेवाएं भी आसानी से मिल सकेंगी।

प्रारंभिक चरण में यह क्लीनिक जिला अस्पताल की मौजूदा बिल्डिंग में संचालित किया जाएगा। इसके लिए फिलहाल उस क्लीनिक का उपयोग किया जाएगा, जिसका शुभारंभ गत 29 मई को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा सशक्त नारी स्वस्थ परिवार क्लीनिक के रूप में किया गया था। बाद में सरकार की योजना के तहत जिला नागरिक अस्पताल परिसर में महिला क्लीनिक के लिए अलग से आधुनिक सुविधाओं से युक्त नया ब्लॉक तैयार किया जाएगा, जहां जांच, परामर्श एवं उपचार की एक ही जगह सुविधाएं मिल सकेंगी।

नारनौल। जिला नागरिक अस्पताल। फोटो : हरिभूमि

यह बोले चिकित्साधिकारी

जिला नागरिक अस्पताल में ही महिला क्लीनिक के लिए नया ब्लॉक बनाने का प्रस्ताव है। जब यह नई बिल्डिंग बन जाएगी तो महिलाओं को उसी छत के नीचे उपचार की सारी सुविधाएं मिल सकेंगी। जांच एवं उपचार के लिए अलग-अलग जगहों ने चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। महिला क्लीनिक का उद्देश्य महिलाओं को उनकी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए विशेष एवं समर्पित चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना है। इससे महिलाओं को कई प्रकार की बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार एक ही स्थान पर मिल सकेगा।

-डॉ. विजय डबास, डिप्टी मेडिकल सुपरिटेंडेंट, जिला नागरिक अस्पताल, नारनौल

पहले से भी मिल रही हैं कई विशेष सुविधाएं

जिला नागरिक अस्पताल में महिलाओं के लिए पहले से ही कई विशेष स्वास्थ्य सेवाएं संचालित की जा रही हैं। अस्पताल के मैट्रनिटी वार्ड में गर्भवती महिलाओं और प्रसूता माताओं के लिए विशेष सुविधाएं उपलब्ध हैं। इसके अलावा रूम नंबर-38 में महिला रोगियों के उपचार के लिए अलग कक्ष बनाया गया है, जहां केवल महिलाओं का उपचार किया जाता है। इस कक्ष में महिला चिकित्सकों और महिला स्टाफ की तैनाती की गई है, जिससे महिला मरीजों को सहज और सुरक्षित वातावरण मिल सके। अस्पताल में प्रत्येक माह की 9 या 10 तारीख को प्रधानमंत्री मातृत्व स्वास्थ्य शिविर का आयोजन भी किया जाता है। इस शिविर में गर्भवती महिलाओं को विभिन्न प्रकार की निःशुल्क जांच और उपचार सुविधाएं प्रदान की जाती हैं। शिविर के दौरान एनीमिया की जांच, रक्त परीक्षण, स्वास्थ्य परामर्श, अल्ट्रासाउंड सहित कई महत्वपूर्ण सेवाएं मुफ्त उपलब्ध कराई जाती हैं।

महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य पर रहेगा विशेष ध्यान

अस्पताल प्रशासन का मानना है कि अक्सर महिलाओं का स्वास्थ्य गर्भविस्था और प्रसव तक ही सीमित समझ लिया जाता है, जबकि उन्हें जीवन के विभिन्न चरणों में अनेक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। महिला क्लीनिक में गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ किशोरियों, युवतियों और बुजुर्ग महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को भी प्राथमिकता दी जाएगी। यहां महिलाओं को स्त्री रोग संबंधी समस्याओं, हड्डियों की कमजोरी, एनीमिया, हार्मोनल असंतुलन, पोषण संबंधी समस्याओं तथा अन्य सामान्य रोगों के उपचार की सुविधा उपलब्ध होगी। साथ ही विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और परामर्श भी दिया जाएगा, ताकि महिलाएं समय रहते बीमारियों की पहचान कर उपचार करवा सकें।

मंडी अटेली। महंत खेतानाथ महाविद्यालय सिहमा। फोटो : हरिभूमि

महंत खेतानाथ महाविद्यालय सिहमा में आधी सीटें भरी

ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 15 जून

बीकॉम में विद्यार्थियों का अच्छा रुझान देखने को मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

महंत खेतानाथ राजकीय महाविद्यालय सिहमा में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश हेतु ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर अब 15 जून 2026 कर दी गई है। यह जानकारी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुनील कुमार ने दी।

उन्होंने बताया कि महाविद्यालय में बीए प्रथम वर्ष की कुल 160 सीटों में से 50 प्रतिशत से अधिक सीटों के लिए प्रथम वरीयता के आवेदन पहले ही प्राप्त हो चुके हैं, जिससे छात्रों में कॉलेज के प्रति बढ़ता आकर्षण साफ दिखाई दे रहा है। वहीं बीकॉम में भी विद्यार्थियों का अच्छा रुझान देखने को मिल रहा है। प्राचार्य ने विद्यार्थियों और अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि जो छात्र-छात्राएं उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं वे अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना जल्द से जल्द आवेदन करें, ताकि उन्हें अपनी पसंद के विषय और महाविद्यालय में प्रवेश मिल सके। विद्यार्थियों की सुविधा के लिए महाविद्यालय परिसर में निःशुल्क ऑनलाइन आवेदन सहायता केंद्र भी स्थापित किया गया है जहां बिना किसी शुल्क के आवेदन भरवाया जा सकता है। महाविद्यालय के नोडल अधिकारी डॉ. अरुण कुमार यादव ने बताया कि प्रवेश प्रक्रिया विषय चयन या अन्य जानकारी के लिए विद्यार्थी सीधे महाविद्यालय से संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को संदेश देते हुए कहा जल्द आवेदन करें और अपने सुनहरे भविष्य की ओर पहला कदम बढ़ाएं।

रीजनल सेंटर में यूजी व पीजी कोर्सों के ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन 25 तक

कोसली। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के कृष्ण नगर स्थित रीजनल सेंटर में यूजी और पीजी कोर्सों के लिए ऑनलाइन दाखिला प्रक्रिया 28 मई से चल रही है, जोकि 25 जून तक जारी रहेगी। विश्वविद्यालय प्रशासन ने इच्छुक छात्राओं से निर्धारित समयावधि में ऑनलाइन आवेदन करने का अनुरोध किया है। निदेशक डा. यशपाल शर्मा ने कहा कि रीजनल सेंटर में छात्राओं के लिए नई आधुनिक कम्प्यूटर लैब स्थापित की गई है। छात्राएं बीए, बीएससी व बीकॉम कोर्स में दाखिला लेकर तीन साल में कोर्स पास की डिग्री ले सकती हैं और चार साल में ऑनर्स की डिग्री कर सकती हैं। यूजी और पीजी कोर्सों में दाखिले के लिए छात्राओं को सबसे पहले सभी जरूरी दस्तावेज के साथ ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करना जरूरी है, जिसके लिए जनरल की फीस 500 रुपये और एससी-बीसी की 125 रुपये निर्धारित है। सरकार की ओर से एससी-बीसी छात्राओं के लिए स्कॉलरशिप का प्रावधान भी है, जिसके लिए छात्राओं के पास नया आय सर्टिफिकेट होना जरूरी है। रीजनल सेंटर में छात्राओं के लिए हेल्प डेस्क की सुविधा भी की गई है। रीजनल सेंटर में सभी विषयों का अनुभवी स्टाफ है और छात्राओं को लाने व ले जाने के लिए रीजनल सेंटर की स्वयं की दो बसें भी सेवा दे रही हैं। नई शिक्षा नीति के अनुसार रीजनल सेंटर में यूजी कोर्स बीए ऑनर्स मल्टीडिसीप्लिनरी की 100 सीटें, बीएससी इन फिजिकल साइंस ऑनर्स नॉन मेडिकल की 60 सीटें और बीकॉम ऑनर्स की 60 सीटें हैं।

रेवाड़ी। कृष्ण नगर स्थित रीजनल सेंटर। फोटो : हरिभूमि

एसआईआर अभियान के तहत घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे बीएलओ: डीसी

- एसआईआर के समयबद्ध क्रियान्वयन को लेकर डीसी अभिषेक मीणा ने अधिकारियों की ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

भारत निर्वाचन आयोग की ओर से विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों की मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम-2026 के तहत व्यापक अभियान चलाया जाएगा, ताकि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची से वंचित न रहे और कोई अपात्र व्यक्ति सूची में शामिल न हो सकें। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को एसआईआर को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक से पहले हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवासन ने प्रदेश के सभी जिलों के डीसी व अन्य अधिकारियों को वीसी के माध्यम से जरूरी दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने बताया कि इस विशेष पुनरीक्षण अभियान के लिए 1 जुलाई 2026 को अर्हता तिथि निर्धारित की गई है। अर्थात जो नागरिक 1 जुलाई 2026 को 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके होंगे, वे मतदाता सूची में नाम दर्ज करवाने के पात्र होंगे। वहीं अभियान के तहत मृत, स्थानांतरित व अपात्र मतदाताओं के नाम हटाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि अभियान का प्रारंभिक चरण 5 जून से 10 जून तक चलेगा। इस दौरान अधिकारियों व कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण में निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों एवं मतदाता सूची पुनरीक्षण प्रक्रिया की जानकारी दी जाएगी। डीसी ने बताया की 15 जून से 14 जुलाई तक बीएलओ घर-घर जाकर सर्वेक्षण कार्य करेंगे।

रेवाड़ी। अधिकारियों के साथ बैठक करते डीसी अभिषेक मीणा।

ये मौजूद रहे

इस अवसर पर एसडीएम सुरेश कुमार, सीटीएम जितेंद्र कुमार, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के उप निदेशक अमित पंवार व नायब तहसीलदार चुनाव अजय कुमार मौजूद थे।

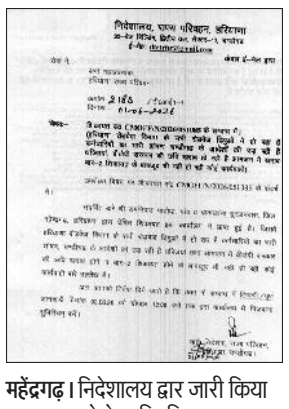
चालक-परिचालक अपने मूल पद पर करेंगे कार्य, निदेशालय ने लिया संज्ञान

- महाप्रबंधकों को मूल पदों पर कर्मचारियों की ड्यूटी लगाकर सूची भेजनी होगी मुख्यालय
- ड्यूटी बदलाव की जानकारी परिवहन मंत्री व सीएम को दी भी जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

रोडवेज डिपो में कार्यरत कर्मचारियों अब अपने मूल पदों पर कार्य करेंगे। निदेशालय ने हरियाणा के सभी रोडवेज डिपो के महाप्रबंधकों को पत्र लिखकर कर्मचारियों को ड्यूटी में बदलाव करने के आदेश जारी किए है। महाप्रबंधकों को कर्मचारियों की सूची बनाकर मुख्यालय भेजनी होगी।

मुख्यालय द्वारा प्रदेश के मुख्यमंत्री व परिवहन मंत्री को भी इसकी जानकारी दी जाएंगी। विभिन्न डिपो में कर्मचारियों अपने मूल पद की बजाय अन्य पदों में



महेंद्रगढ़। निदेशालय द्वार जारी किया गया पत्र। फोटो : हरिभूमि

बैठकर कार्य करते नजर आते हैं। अधिकांश जूनियर कर्मचारी ब्रांच व एडवांस बुकिंग का कार्य कर रहे होते हैं, जबकि सीनियर कर्मचारी रूटों पर ड्यूटी देते हैं। ऐसे में रोडवेज कर्मचारियों के बीच आपस टकराव होता रहता है। वहीं रोडवेज यूनियन के पदाधिकारियों के माध्यम से भी अक्सर शिकायत मिलती है कि डिपो में लंबे समय से क्लर्क, डीआई व सीआई, नाजर, बिल्डिंग क्लर्क, ड्यूटी इंस्पेक्टर, बस स्टैंड इंजार्च, टीआरसी, एसपीए, किलोमीटर स्कीम, बस क्लर्क को एक ही सीट पर नहीं लगाया जाए, जिससे विभाग में भष्टाचार होने की पूरी संभावना होती है।

एक सीट पर इयूटी नहीं दे सकता

लंबे समय से नहीं बदले जा रहे, जबकि निदेशालय के ओर से पहले जारी आदेशों के अनुसार पांच सीटों पर किसी भी कर्मचारी छह माह से अधिक समय तक एक सीट पर ड्यूटी नहीं दे सकता। समय-समय पर मुख्यालय के ओर से महाप्रबंधको को कर्मचारियों के मूल पदों पर ड्यूटी देने के आदेश भी जारी किए जाते है। लेकिन महाप्रबंधकों की ओर से केवल महज खानापूर्ति की जाती है।

मंथन डीसी ने ली नशा मुक्त भारत अभियान व एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक

जिले के टॉप 10 नशा तस्करों व टॉप 10 नशा प्रभावित हॉटस्पॉट क्षेत्रों की होगी कड़ी निगरानी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिले को नशा मुक्त बनाने और युवाओं को इस सामाजिक बुराई से बचाने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह से मुस्तैद है। इसी गंभीर विषय को लेकर बुधवार को उपायुक्त अनुपमा अंजली ने लघु सचिवालय में नशा मुक्त भारत अभियान तथा एनकॉर्ड की जिला स्तरीय समीक्षा बैठक ली।

इस बैठक में पुलिस अधीक्षक दीपक भी मौजूद रहे। डीसी ने जिले में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियानों की प्रगति की बारीकी से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि नशे के कारोबार में संलिप्त किसी भी नागरिक को बख्शा नहीं जाएगा और इसके लिए सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ काम करना होगा। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार के विजन के अनुरूप जिले में नशे के खिलाफ एक व्यापक रणनीति के तहत काम किया जा रहा है। इसमें न केवल कानून व्यवस्था को मजबूत किया गया है, बल्कि सामाजिक स्तर पर भी जागरूकता फैलाने के ठोस प्रयास किए जा रहे हैं। बैठक में पुलिस विभाग की ओर से नशीले पदार्थों की तस्करी के खिलाफ की गई कड़ी कार्रवाई की जा रही है। मई महीने के दौरान ही एनडीपीएस एक्ट के तहत 10 मामले दर्ज किए गए हैं, जिनमें कार्रवाई करते हुए 20 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया है। इसके अलावा पुलिस प्रशासन की ओर से जिले के टॉप 10 नशा तस्करों व टॉप 10 नशा प्रभावित हॉटस्पॉट क्षेत्रों की पहचान कर उनके खिलाफ सख्त निगरानी और कार्रवाई की योजना को तैयार किया गया है।

नारनौल। नशा मुक्त भारत अभियान व एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक लेती डीसी अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

सूचना

मैं, श्रीचंद पुत्र श्री उमराव सिंह निवासी गांव कापड़ीवास, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरे चार लड़के है जिनमें दो लड़कों का देहांत हो चुका है मैं अपने पुत्र स्वर्गीय श्योरतन की पत्नी सुनीता व उसके पुत्र रोहन व दो लड़की ज्योति व नेहाव पुत्र प्रहलाद व उसकी पत्नी कमलेश व उसके दोनों बेटे राहुल व निखिल मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

अखिल ब्राह्मण वृहत सभा
रेलवे स्टेशन कोसली जिला रेवाड़ी (हरियाणा)

सूचना

अखिल ब्राह्मण वृहत् सभा कोसली जुड्डी रोड़ भाकली-2 के पुराने सदस्यों का नवीनीकरण तथा नए सदस्य बनाने का कार्य 3 जून से 18 जून 2026 तक किया जाना तय किया गया है। पुराने सदस्य अपने आधार कार्ड की एक प्रति, दो फोटो व 100 रुपये शुल्क तथा नए सदस्य बनने के लिए आधार कार्ड की एक प्रति,दो फोटो तथा 500 रुपये सदस्यता शुल्क सभा कार्यालय भगवान परशुराम भवन जुड्डी रोड़ भाक ली-2 में प्रातः 9 बजे से 12 बजे तक जमा कराएं। सदस्यता कार्य तय अवधि में ही होना है जिससे सभा के पदाधिकारियों का चुनाव तय समय में होना सुनिश्चित हो सके।

प्रधान
अखिल ब्राह्मण वृहत् सभा, कोसली जिला रेवाड़ी
मो-9896856399, 9466081278

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को जीवन में अनुशासन के महत्व से अवगत करवाया

कोसली। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में चल रहे सात दिवसीय भारतीय भाषा समर कैंप में सेवानिवृत्त वारंट ऑफिसर सुरेन्द्र यादव ने बच्चों को विद्यार्थी जीवन में अनुशासन के महत्व के बारे में जानकारी दी। दूसरे सत्र में प्रवक्ता राजेश यादव ने विद्यार्थियों को जीवन में अपना लक्ष्य निर्धारित कर उन्नति के पथ पर अग्रसर होने का संदेश दिया। विद्यार्थियों को गतिविधियों के अंतर्गत समूह गायन, विशेष वाद्ययंत्रों के नाम, नृत्य के चरणों का अभ्यास, गीत-पत्रों का उपयोग व कलाकृतियों की परख करने जैसी जानकारियां दी गई। इस अवसर पर प्रवक्ता कांता महेन्द्रा, सतीश कुमार, बिजेन्द्र, नरेश, नवीन, मनीष व पंकज मौजूद रहे। प्राचार्य दयानंद भारद्वाज ने सभी का आभार व्यक्त किया।

संबंधित विभागों व जिला प्रशासन को शिकायत भेजकर कार्रवाई की मांग

सड़कों पर स्लज, खाली प्लॉटों में कचरा व टैंकरों से बहाया सीवरेज

हरिभूमि न्यूज ⏭धारूहेड़ा

प्रदेश के प्रमुख औद्योगिक केंद्रों में शामिल धारूहेड़ा का एचएसआईआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र इन दिनों गंभीर पर्यावरण संकट की चपेट में है। उद्योगों को बढ़ावा देने और रोजगार सृजन के लिए विकसित किया गया यह क्षेत्र अब कथित रूप से औद्योगिक कचरे, ईटीपी स्लज और सीवरेज के अवैध निस्तारण का केंद्र बनता जा रहा है। स्थिति इतनी गंभीर होती जा रही है कि खाली प्लॉट, सड़क किनारे की भूमि और हरित पट्टियां तक प्रदूषित अपशिष्ट से सराबोर हो चुकी हैं। गांव खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश यादव ने इस मामले को लेकर केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, एचएसआईआईडीसी और जिला प्रशासन को शिकायत भेजकर जांच और कार्रवाई की मांग की है।

रेवाड़ी। धारूहेड़ा क्षेत्र में डाला गया कचरा और धारूहेड़ा क्षेत्र में बहता सीवरेज का गंदा पानी।

विभागों से संयुक्त जांच की मांग

सामाजिक कार्यकर्ता ने सीपीसीबी, एचएसपीसीबी, एचएसआईआईडीसी और जिला प्रशासन की संयुक्त टीम की ओर से मौके का निरीक्षण करने, अवैध डंपिंग स्थलों की मैपिंग करने, दोषी औद्योगि इकाईयों और टैंकर संचालकों की पहचान कर उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने सहित भूजल, मिट्टी और स्लज के नमूनों की वैज्ञानिक जांच कराने की मांग की है। साथ ही पोल्यूटर पेय्स प्रिंसिपल के तहत पर्यावरणीय क्षतिपूर्ति वसूलने की भी मांग भी की है। धारूहेड़ा औद्योगिक क्षेत्र हरियाणा की औद्योगिक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है। ऐसे में यदि यहां खुलेआम औद्योगिक कचरा और सीवरेज डंप किया जा रहा है तो यह न केवल पर्यावरणीय कानूनों की अवहेलना है, बल्कि हजारों लोगों के स्वास्थ्य और क्षेत्र के भूजल संसाधनों के लिए भी गंभीर खतरा है।

खुले में डाला जा रहा इकाइयों का कचरा

शिकायत में आरोप लगाया गया है कि कई स्थानों पर औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाला अपशिष्ट और ईटीपी स्लज वैज्ञानिक तरीके से निस्तारित करने की बजाय खुले क्षेत्रों में डाला जा रहा है। वहीं निजी टैंकरों से सीवरेज और संदिग्ध औद्योगिक अपशिष्ट जल को भी अनाधिकृत स्थानों पर डाला जा रहा है। इससे आसपास के क्षेत्र में दुर्गंध फैल रही है, मच्छरों का प्रकोप बढ़ रहा है और भूजल प्रदूषण का खतरा बढ़ता जा रहा है।

बारिश में भूजल हो सकता है प्रदूषित

पर्यावरण विशेषज्ञों के अनुसार यदि औद्योगिक कचरा और स्लज खुले में पड़ा रहता है तो बारिश के दौरान उसमें मौजूद रसायन जमीन में रिसकर भूजल को प्रदूषित कर सकते हैं। प्रदूषित अपशिष्ट आसपास की भूमि और जल स्रोतों के लिए गंभीर खतरा बन सकता है। सबसे चिंताजनक बात यह है कि समस्या को लेकर पूर्व में कई बार शिकाय दी जा चुकी है, लेकिन प्रभावी कार्रवाई नहीं होने से प्रदूषण फैलाने वालों के हौसले बुलंद हैं।

न्यूज डायरी

नाबालिग को सकुशल परिजनों से मिलाया

रेवाड़ी। शहर थाना पुलिस टीम ने ऑपरेशन मुस्कान के तहत गत 2 जून को शहर के एक अस्पताल से लापता हुई 15 साल की नाबालिग लड़की को तलाश कर उसके परिजनों के हवाले किया। नाबालिग के सकुशल मिलने पर परिजनों ने पुलिस टीम का आभार जताया। सिटी थाना एसएचओ इंस्पेक्टर सूबे सिंह ने बताया कि 2 जून को पुलिस को शहर के एक अस्पताल से नाबालिग लड़की के लापता होने की सूचना मिली थी। सूचना के बाद पुलिस टीमों ने तत्परता दिखाते हुए संभावित रास्तों और आसपास के क्षेत्रों में लगे सीसीटीवी कैमरे चैक किए। पुलिस टीमों के अथक प्रयास की वजह से नाबालिग को नाईवाली चौक के पास से सुरक्षित बरामद कर किया गया। पुलिस ने सीडब्ल्यूसी से नाबालिग की काउंसलिंग कराकर पूछताछ की तो पता चला कि वह अपनी बुआ के साथ हनुमान मंदिर के नजदीक एक अस्पताल में आई थी और खाना लेने के लिए ढाबे पर गई थी, जिसके बाद वह रास्ता भटक कर नाईवाली की ओर चली गई थी। पुलिस ने नाबालिग के मिलने की सूचना उसके परिजनों को दी और परिजनों को लड़की को सकुशल सौंप दिया। सिटी एसएचओ ने कहा कि अभियान की सफलता में भाड़ावास गेट चौकी पुलिस की मुस्तैदी रही, नाबालिग को समय रहते ढूंढ पाए। उन्होंने जनता से अपील करते हुए कहा कि किसी भी आपात स्थिति में तुरंत डायल 112 पर सूचना दें।

सुरक्षा को लेकर बाहरी लोगों की पहचान जरूरी: एसपी

रेवाड़ी। जिला पुलिस व स्वैट टीम ने बुधवार को थाना सदर व जाटूसाना क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के लिए सर्च अभियान चलाया। अभियान के तहत पुलिस ने ईट-भट्टों, झुग्गी-झोपड़ियों, होटल व पोल्ट्री फार्म सहित अन्य स्थानों पर अवैध तरीके से रहने वाले संदिग्ध लोगों की जांच की। पुलिस ने बाहरी श्रमिकों के पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की भी जांच की। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि जिले अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। जिला पुलिस का अभियान आगे भी इस तरह का लगातार जारी रहेगा। जिले की सुरक्षा को लेकर बाहरी लोगों की पहचान होना जरूरी है। उन्होंने सभी थाना प्रबंधकों को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्र में सरकार की ओर से जारी आदेशों के अनुसार अप्रवासी रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान करके उनको वापस भेजने की प्रक्रिया करें।

पुलिस ने ढूंढे 25 लाख रुपये के 80 मोबाइल फोन

रेवाड़ी। जिला पुलिस की साइबर सेल जहां अपराध व अपराधियों पर शिकंजा कसने में अहम भूमिका निभा रही है, वहीं साइबर सेल प्रभारी पीएसआई अक्षय कुमार की टीम ने बीते 60 दिन में आमजन के गुम हुए करीब 25 लाख रुपये की कीमत के 80 मोबाइल फोन तलाश कर सराहनीय कार्य किया है। बुधवार को मालिकों को उनके मोबाइल फोन सौंपे गए। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि पुलिस की साइबर सेल की टीम ने अभियान के तहत वर्ष 2022 से अब तक एक करोड़ रुपये से ज्यादा की कीमत के 575 स्मार्ट मोबाइल फोन को ढूंढकर मालिको को सौंपे है। इससे पहले भी वर्ष 2021 में करीब 8 लाख 49 हजार 347 रुपये के 58 स्मार्ट मोबाइल फोन बरामद किए गए थे।

सीईआईआर पोर्टल पर दर्ज करें शिकायत : एसपी ने बताया कि भारत सरकार की ओर से चलाए गए सीईआईआर पोर्टल की खासियत यह है कि इस पर शिकायत रजिस्टर्ड करने उपरांत मोबाइल का आईएमईआई ब्लॉक हो जाता है और मोबाइल ट्रेस होने उपरांत शिकायतकर्ता को सूचना दे दी जाती है।

विद्यार्थियों को वर्ण उच्चारण, भाषा व निबंध लेखन की दी जानकारी

रेवाड़ी। कैंप में विद्यार्थियों को जानकारी देते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। राजकीय माध्यमिक विद्यालय राजपुरा ईस्तुमारा में भारतीय भाषा समर कैंप के तीसरे दिन विद्यार्थियों को अनेक गतिविधियां कराई गई। इस अवसर पर सरपंच सोमा देवी, एसएमसी से रामपाल व वेदपाल अकाउंट ऑफिसर, कुलदीप व संतोष कुमार ने अतिथि के रूप में शिरकत की। इस मौके पर मोनिका शास्त्री ने वर्ण उच्चारण, भाषा व निबंध लेखन की जानकारी दी। रामपाल ने ग्रंथ विषय पर में संख्याओं के बारे में जानकारी दी। वेद प्रकाश ने हिंदी भाषा पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों में शब्द उच्चारण, व्यवहारिक ज्ञान व संवाद की समझ प्रदान की। विद्यालय की मुख्य अध्यापिका संतोष देवी ने बताया की कैंप में विद्यार्थियों को भाषाओं की बेहतर जानकारी दी जा रही है।

लघु सचिवालय सहित अनाज मंडी, नागरिक अस्पताल, बस अड्डा व रेलवे स्टेशन पर स्थापित होंगे शिकायत केंद्र

डीएलएसए की पहल: जिले में स्थापित होंगे प्रदूषण शिकायत सहायता केंद्र

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-सह-सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे के मार्गदर्शन में प्लास्टिक मुक्त हरियाणा आज हरित, कल सुरक्षित अभियान के अंतर्गत जिले में प्रदूषण शिकायत सहायता केंद्र स्थापित किए जाएंगे। यह अभियान प्रदूषण नियंत्रण, प्लास्टिक के उपयोग में कमी तथा जल संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से चलाया जा रहा है।

डा. सोलखे ने बताया कि इन सहायता केंद्रों के माध्यम से आमजन को पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कानूनों के प्रति जागरूक किया जाएगा। साथ ही प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन नियम, जल एवं वायु प्रदूषण नियंत्रण अधिनियमों तथा पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कानूनी अधिकारों एवं उपायों की जानकारी भी उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने बताया कि सहायता केंद्रों पर पर्यावरण संबंधी शिकायतों को दर्ज करने, कानूनी परामर्श उपलब्ध कराने तथा निःशुल्क विधिक सहायता योजनाओं के बारे में जानकारी देने की व्यवस्था की जाएगी।

सीजेएम डा. रेनू सोलखे।

- सहायता केंद्रों पर पर्यावरण संबंधी शिकायतों को दर्ज करने, कानूनी परामर्श उपलब्ध कराने तथा निःशुल्क विधिक सहायता योजनाओं के बारे में जानकारी देने की व्यवस्था की जाएगी

इसके अतिरिक्त राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण हेल्पलाइन नंबर 15100 का भी व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा। डा. सोलखे ने बताया कि सहायता केंद्र 4 जून को मिनी सचिवालय परिसर, 5 जून को अनाज मंडी व नागरिक अस्पताल तथा 6 जून को बस अड्डा एवं रेलवे स्टेशन पर स्थापित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता एवं पैरा लीगल वॉलेंटियर्स आमजन को पर्यावरण संरक्षण, जल बचाव, प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली तथा उनके कानूनी अधिकारों के प्रति जागरूक करेंगे। उन्होंने कहा कि किसी भी नागरिक को यदि प्रदूषण, प्लास्टिक उपयोग, जल प्रदूषण, कूड़ा-करकट निस्तारण अथवा पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कोई शिकायत या समस्या है, तो वह इन सहायता केंद्रों पर जाकर अपनी शिकायत दर्ज करा सकता है तथा निःशुल्क कानूनी परामर्श एवं सहायता प्राप्त कर सकता है।

पुलिस ने ढूंढे 25 लाख रुपये के 80 मोबाइल फोन

रेवाड़ी। जिला पुलिस की साइबर सेल जहां अपराध व अपराधियों पर शिकंजा कसने में अहम भूमिका निभा रही है, वहीं साइबर सेल प्रभारी पीएसआई अक्षय कुमार की टीम ने बीते 60 दिन में आमजन के गुम हुए करीब 25 लाख रुपये की कीमत के 80 मोबाइल फोन तलाश कर सराहनीय कार्य किया है। बुधवार को मालिकों को उनके मोबाइल फोन सौंपे गए। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि पुलिस की साइबर सेल की टीम ने अभियान के तहत वर्ष 2022 से अब तक एक करोड़ रुपये से ज्यादा की कीमत के 575 स्मार्ट मोबाइल फोन को ढूंढकर मालिको को सौंपे है। इससे पहले भी वर्ष 2021 में करीब 8 लाख 49 हजार 347 रुपये के 58 स्मार्ट मोबाइल फोन बरामद किए गए थे।

सीईआईआर पोर्टल पर दर्ज करें शिकायत : एसपी ने बताया कि भारत सरकार की ओर से चलाए गए सीईआईआर पोर्टल की खासियत यह है कि इस पर शिकायत रजिस्टर्ड करने उपरांत मोबाइल का आईएमईआई ब्लॉक हो जाता है और मोबाइल ट्रेस होने उपरांत शिकायतकर्ता को सूचना दे दी जाती है।

सैनिक स्कूल के कैडेट्स को राष्ट्रीय रक्षा अकादमी की प्रतिष्ठित पासिंग आउट परेड को देखने का मिला अवसर

कैडेट्स ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी खड़गवासला पुणे का किया भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

सैनिक स्कूल रेवाड़ी के कक्षा बारहवीं के 50 कैडेट्स ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी खड़गवासला पुणे का शैक्षणिक भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान कैडेट्स को राष्ट्रीय रक्षा अकादमी व खड़कवासला की प्रतिष्ठित पासिंग आउट परेड को प्रत्यक्ष रूप से देखने का अवसर मिला, जिसने कैडेट्स के मन में सैन्य जीवन, अनुशासन एवं राष्ट्रसेवा के प्रति नई प्रेरणा का संचार किया। इस अवसर पर विद्यालय के पूर्व कैडेट्स निशांत, अमन रमन एवं दीपक सांगवान ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी के प्रतिष्ठित 150वें कोर्स से पास आउट होकर विद्यालय की गौरवशाली परंपरा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। कैडेट्स ने सैन्य अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, साहस, समर्पण एवं भारतीय सशस्त्र सेनाओं की गौरवशाली परंपराओं को निकटता से अनुभव किया। कैडेट्स ने विभिन्न ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं राष्ट्रीय महत्व के स्थलों का भी अवलोकन किया, जहां उन्हें भारत के स्वतंत्रता संग्राम, मराठा गौरवशाली इतिहास एवं जनजातीय संस्कृति से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त हुईं। इन स्थलों के भ्रमण ने कैडेट्स में राष्ट्रीय चेतना, सांस्कृतिक समझ एवं देश की समृद्ध विरासत के प्रति सम्मान की भावना को और अधिक सुदृढ़ किया। भारतीय सेना के अधिकारियों एवं जवानों की कर्तव्यनिष्ठा, समर्पण एवं राष्ट्रप्रेम ने कैडेट्स को सैन्य जीवन के उच्च आदर्शों से प्रत्यक्ष रूप से परिचित कराया। कैडेट्स की एनडीए में ट्रेनिंग ले रहे इसी विद्यालय के 15 पूर्व कैडेट्स से भी भेंट हुई, जिन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए वर्तमान कैडेट्स को अनुशासन, कठिन परिश्रम एवं राष्ट्रसेवा के प्रति समर्पण के लिए प्रेरित किया।

रेवाड़ी। भ्रमण के दौरान खड़गवासला पुणे में मौजूद कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

प्राचार्य ने प्रयासों की सराहना

विद्यालय प्राचार्य कैप्टन ब्रिज किशोर ने कहा कि सैनिक स्कूल का मूल उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के साथ साथ ऐसे अनुशासित, नेतृत्वक्षम एवं राष्ट्रनिष्ठ युवाओं को तैयार करना है, जो भविष्य में भारतीय सशस्त्र सेनाओं सहित विभिन्न क्षेत्रों में देश का गौरव बढ़ा सकें। उन्होंने भ्रमण के संचालन के क लिए प्रभारी विवेक सिंह पीजीटी गणित, शिवानी यादव पीजीटी जीव विज्ञान व एनसीसी हवलदार वासीम खान के प्रयासों की सराहना की।

नशा मुक्ति टीम ने एक और नशा पीड़ित को डी एडिक्शन सेंटर में करवाया भर्ती

बावल। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को गांव नांगल तेजू व तिहाड़ा में ग्रामीणों के साथ बैठक की। उन्होंने ग्रामीणों के साथ गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। नशामुक्ति टीम ने बुधवार को एक और नशा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग कराकर डी एडिक्शन सेंटर में भर्ती भी करवाया। पुलिस टीम ने अब तक नशे से पीड़ित 267 लोगों की पहचान की है तथा 85 नशा पीड़ितों का इलाज करवाया गया है। इस मौके पर नशा मुक्ति टीम से निरीक्षक रामपाल ने कहा कि 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। नशा एक अभिशाप है। अगर किसी के पास भी नशे संबंधी सूचना है, कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें। उन्होंने कहा कि गांव के नौजवान नशे के विरुद्ध इस युद्ध में पुलिस का सहयोग करे। गांव में किसी भी परिवार में कोई भी व्यक्ति नशे का सेवन करता है तो उसे नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें, जिला पुलिस इसमें पूरा सहयोग करेगी।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में दिखाई प्रतिभा

रेवाड़ी। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय एवं हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद् के मार्गदर्शन में भारतीय भाषा समर कैंप का आयोजन किया जा रहा है। प्राचार्य मनोज कुमार ने कैंप का शुभारंभ किया। शिविर के तीसरे दिन हिंदी अध्यापिका मंजुलता के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने भारतीय भाषाओं एवं संस्कृति से जुड़ी विभिन्न रचनात्मक गतिविधियों में भाग लिया। विद्यार्थियों ने चित्रकला, पोस्टर निर्माण, लोक कला प्रदर्शन, गीत-संगीत, कविता पाठ तथा सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा दिखाई। कैंप प्रभारी ने बताया कि प्रवक्ता नीतू कुमारी, डा. मनीषा शर्मा, कांता लहकरा, रेखा रोहिल्ला, सत्ते सिंह, मुकेश कुमार, मंजुलता व प्रिया देवी भाषा विशेषज्ञों के सहयोग से कैंप के आगामी दिनों में वास्तविक जीवन संवाद अभ्यास, स्थानीय व्यंजन एवं खाद्य संस्कृति, सांस्कृतिक विरासत, स्वतंत्रता सेनानियों एवं स्थानीय नायकों के योगदान, लघु फिल्म प्रदर्शन, नुक्कड़ नाटक एवं कहानी वाचन जैसी गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा।

बच्चों के विरुद्ध होने वाली हिंसा उनके भविष्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती: एडवोकेट सुमन

रेवाड़ी। निर्दोष बाल पीड़ितों का दिवस प्रति वर्ष 4 जून को आक्रमकता के शिकार निर्दोष बच्चों के लिए मनाया जाता है। इस दिवस का उद्देश्य दुनिया भर में हिंसा, शोषण, उत्पीड़न और संघर्षों के कारण प्रभावित होने वाले बच्चों के अधिकारों की रक्षा करना तथा उनके प्रति समाज में जागरूकता बढ़ाना है। वरिष्ठ अधिवक्ता सुमन भारद्वाज ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र महासभा की ओर से इस दिवस की शुरूआत उन लाखों बच्चों के प्रति संवेदना व्यक्त करने और उनके अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से की गई थी, जो युद्ध, हिंसा, आतंकवाद, घरेलू उत्पीड़न, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक शोषण का शिकार होते हैं। बच्चों के विरुद्ध होने वाली किसी भी प्रकार की हिंसा न केवल उनके वर्तमान को प्रभावित करती है, बल्कि उनके भविष्य पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डालती है।

अधिकारियों व कर्मचारियों ने प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम में किया योगाभ्यास

रेवाड़ी। राव तुलाराम स्टेडियम में योगाभ्यास करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

आयुष विभाग की ओर से 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन की तैयारियों के अंतर्गत बुधवार को राव तुलाराम स्टेडियम में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अधिकारियों, कर्मचारियों तथा विभिन्न संस्थानों के प्रतिनिधियों को कॉमन योग प्रोटोकॉल का प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर एसडीएम सुरेश कुमार, स्वास्थ्य विभाग से सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया, जिला आयुष अधिकारी डा. बसंत कुमार, उप सिविल सर्जन डा. भंवर सिंह, जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार, जिला शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया, खंड शिक्षा अधिकारी अरविंद कुमार, जिला कार्यक्रम प्रबंधक आयुष संदीप यादव व शिक्षाविद सत्यवीर नाहड़िया ने योग के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए। मंच एवं योग संचालन योगाचार्य राकेश छिल्लर ने किया। प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. बसंत कुमार ने सभी विभागों, शिक्षण संस्थानों एवं आमजन से 21 जून को आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने की अपील की।

कार्यक्रम किसान गोष्ठी की अध्यक्षता उप निदेशक कृषि डा. जितेंद्र अहलावत ने की

किसान गोष्ठी में प्राकृतिक खेती एवं मृदा स्वास्थ्य पर दिया जोर, योजनाओं की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से बुधवार को गांव गिंदोखर में उप निदेशक कृषि डा. जितेंद्र अहलावत की अध्यक्षता में किसान गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य किसानों को उन्नत कृषि तकनीकों एवं प्राकृतिक खेती से जोड़ना रहा। गोष्ठी में केवीके बावल के समन्वयक डा. बलबीर सिंह, भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. विजय एवं आईसीएआर-आईएआरआई की वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. श्रिल्ला ने किसानों को जानकारी दी। इस मौके पर डा. विजय ने मृदा परीक्षण के आधार पर उर्वरकों के संतुलित उपयोग पर बल दिया। उन्होंने किसानों को सॉइल हेल्थ कार्ड के अनुसार ही खाद एवं उर्वरक डालने की सलाह दी। डा. श्रिल्ला ने प्राकृतिक खेती के सिद्धांतों जैसे जीवामृत, बीजामृत, आच्छादन एवं मिश्रित फसल अपनाने के लाभ बताए।

उन्होंने किसानों को टिकाऊ कृषि पद्धतियों की ओर प्रेरित किया ताकि भविष्य के लिए खेती सुरक्षित रह सकें। कार्यक्रम के दौरान एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन पर विशेष प्रदर्शन किया गया, जिसमें मृदा की सेहत सुधारने के लिए हरी खाद और जैव-उर्वरकों के उपयोग को बढ़ावा देने की जानकारी दी गई।

रेवाड़ी। गोष्ठी में मौजूद कृषि अधिकारी व किसान। फोटो : हरिभूमि

प्राकृतिक खेती की व्यवहारिक विधियां समझाई

इस अवसर पर डा. बलबीर सिंह ने प्राकृतिक कीट नियंत्रण के लिए नीमास्त्र, अग्न्यास्त्र व ब्रह्मास्त्र जैसे जैविक कीटनाशक तैयार करने की विधि का जीवंत प्रदर्शन किया। मास्टर प्रशिक्षक सुरेश ने खेत पर प्राकृतिक खेती की व्यवहारिक विधियों को सरल तरीके से समझाया और किसानों को इन पद्धतियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। डा.अजीत ने विभाग की ओर से संचालित परंपरागत कृषि विकास योजना मेरा पानी मेरी विरासत, बागवानी मिशन एवं कृषि यंत्रों पर मिलने वाली अनुदान योजनाओं की जानकारी दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए डीडीए डा. जितेंद्र अहलावत ने किसानों से आह्वान किया कि वे रसायन मुक्त खेती को अपनाएं और कृषि विभाग की कल्याणकारी योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। गोष्ठी में क्षेत्र के 80 से अधिक किसानों ने भाग लिया। कृषि विशेषज्ञों ने किसानों की खेती से जुड़ी समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया।