हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 25 जून 2026

तापमान
अधिकतम 37.0 डिग्री
न्यूनतम 23.4 डिग्री

11 रोष प्रदर्शन को लेकर एमपीएचई एसोसिएशन की तालमेल कमेटी गठित

12 एटीएम से पैसा निकालते समय रहें सावधान, कटे-फटे व नकली नोट आ सकते हैं हाथ में

## खबर संक्षेप

### दहेज प्रताड़ना में सास ससुर गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में सास-ससुर को गिरफ्तार किया है। विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच बातचीत के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने 1 जून को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में महिला की सास राजस्थान के सिहोड़ निवासी बिमला और ससुर मूलचंद को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### हादसे के बाद फरार चालक दबोचा

**धारूहेड़ा।** पुलिस सड़क हादसे के बाद मौके से फरार हुए एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने बस स्टैंड के पास हुए हादसे के बाद घायल के बयान पर वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने 31 मई को केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के आलमपुर निवासी वाहन चालक रविंद्र मिश्रा को गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### मारपीट मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

**कुंड।** थाना खोल पुलिस ने मार्च माह में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर आरोपियों के खिलाफ कई धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने मालाहेड़ा निवासी ललित, टींट निवासी किरपाल और महेंद्रगढ़ के रसूलपुर निवासी देवेंद्र को गिरफ्तार कर लिया। मामले की तफ्तीश में शामिल करने के बाद तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### महिला सहित दो आरोपी गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** बालावास गांव में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार किया है। गांव में हुए आपसी झगड़े में घायल के बयान पर पुलिस ने 18 जून को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। घायल ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। मामले की जांच के बाद पुलिस ने संयोगिता व सचिन को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

# भाजपा का नया प्रदेश संगठन जल्द होगा तैयार, सभी जिलों को मिलेगा प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भारतीय जनता पार्टी की प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता ने कहा कि पार्टी का नया प्रदेश संगठन जल्द ही तैयार कर लिया जाएगा और इसमें प्रदेश के सभी जिलों को उचित प्रतिनिधित्व दिया जाएगा। संगठन में नए और ऊर्जावान चेहरों को भी जिम्मेदारी सौंपी जाएगी, ताकि पार्टी को बूथ स्तर तक और अधिक मजबूत बनाया जा सकें। बुधवार को रेवाड़ी स्थित गणपति गार्डन में आयोजित पार्टी पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं की बैठक के बाद पत्रकारों से बातचीत करते हुए डॉ. अर्चना गुप्ता ने संगठन विस्तार, आपातकाल, आगामी चुनावी रणनीति और एसवाईएल नहर सहित विभिन्न मुद्दों पर अपनी बात रखी। उन्होंने कहा कि भाजपा एक कार्यकर्ता आधारित और विचारधारा से प्रेरित पार्टी है, जो निरंतर संगठन को मजबूत करने की दिशा में कार्य कर रही है। इसी क्रम में प्रदेश स्तर पर नए संगठन का गठन अंतिम चरण में है और जल्द ही इसकी घोषणा कर दी जाएगी। उन्होंने कहा कि संगठन में सभी जिलों को प्रतिनिधित्व दिया जाएगा, जिससे हर क्षेत्र की भागीदारी सुनिश्चित हो सकें।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मंचासीन डा. अर्चना गुप्ता, विधायक व जिलाध्यक्ष, डा. अर्चना गुप्ता का स्वागत करते हुए कार्यकर्ता।

### आपातकाल को बताया लोकतंत्र का काला अध्याय

डॉ. अर्चना गुप्ता ने कहा कि कांग्रेस शासनकाल में लगाया गया आपातकाल भारतीय लोकतंत्र के इतिहास का सबसे काला अध्याय था। उन्होंने कहा कि 25 जून को भाजपा की ओर से रोहतक में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा, जिसमें पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन मुख्य रूप से शामिल होंगे। उन्होंने आरोप लगाया कि पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के शासनकाल में लोकतांत्रिक संस्थाओं को कमजोर किया गया और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के कार्यकतार्ओं सहित विपक्षी नेताओं पर व्यापक स्तर पर अत्याचार किए गए। उन्होंने कहा कि आपातकाल के दौरान हजारों लोगों को जेलों में बंद किया गया, प्रेस की स्वतंत्रता पर अंकुश लगाया गया और अभिव्यक्ति की आजादी का दमन किया गया। डॉ. गुप्ता ने कहा कि जबरन नसबंदी जैसे कदम उठाकर आम जनता के अधिकारों का हनन किया गया था। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस ने उस समय अपनी सत्ता बचाने के लिए लोकतांत्रिक मूल्यों की अनदेखी की थी।

### बड़ी संख्या में भाजपा से जुड़ रहे अन्य दलों के नेता

डॉ. अर्चना गुप्ता ने कहा कि भाजपा एक विचारधारा आधारित पार्टी है, जिसके सिद्धांतों और कार्यशैली से प्रभावित होकर अन्य राजनीतिक दलों के नेता भी बड़ी संख्या में पार्टी का दामन थाम रहे हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा का लक्ष्य केवल चुनाव जीतना नहीं, बल्कि समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास की योजनाओं का लाभ पहुंचाना है। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, बावल विधायक डा. कृष्ण कुमार, कोसली विधायक अनिल यादव, जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली, पूर्व मंत्री डा. बनवारी लाल, पीपीपी स्टेट कोर्डिनेटर डा. सतीश खोला, सुनील मुसेपुर, रत्नेश बंसल, वीर कुमार यादव, मास्टर हुकुम चंद, एडवोकेट नितेश अग्रवाल व एडवोकेट प्रवीण शर्मा सहित अनेक कार्यकर्ता मौजूद थे।

वाहन चालकों को परेशानी का करना पड़ा सामना

बावल रोड सहित कई सड़कों पर तीन दिन से जमा बरसात का पानी

# मानसून से पहले बिगड़े शहर के हालात सड़कों पर कीचड़ व गड्ढे बने आफत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मानसून आने से पहले हुई बरसात ने शहर की हालत बिगाड़ कर रख दी है। प्रशासन की सुस्ती व लापरवाही के कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अगर ऐसे ही हालात रहे तो मानसून आने पर शहरवासियों को भारी परेशानी उठानी पड़ सकती है। बरसात से जहां सरकुलर रोड पर कई जगह सड़कों पर गड्ढे हो चुके है। बावल रोड की हालत सबसे ज्यादा दयनीय बनी हुई है। बावल रोड पर महाराणा प्रताप चौक से मॉडल टाउन मोड तक की सड़क पर पिछले एक सप्ताह से बरसात का पानी जमा है, जिससे कीचड़ के हालात बन गए है। वही भारी-भरकम गड्ढे वाहन चालकों को परेशान कर रहे है। यहां तक कि नगर परिषद कार्यालय से महज 200 मीटर दूर अग्रसेन चौक पर लोगों को कीचड़ में से गुजरना पड़ रहा है। पिछले दिनों आई बरसात से कई सड़कों की रोड़ियां निकल गई है। वही शहर के नाईवाली चौक, पुल के नीचे, मॉडल टाउन, अनाजमंडी, ब्रास मार्केट व हाउसिंग बोर्ड के पास तीन दिनों से बरसात का पानी जमा है। इसके अलावा नगर परिषद की ओर से नवनिर्मित सड़कों पर भी गड्ढे होने शुरू हो गए है। भाड़ावास गेट के पास नई सड़क पर गड्ढा हो गया है।

रेवाड़ी। बावल रोड पर तीन दिन से जमा बरसात का पानी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। भाड़ावास गेट पुलिस चौकी के सामने कीचड़। फोटो : हरिभूमि

### धारूहेड़ा में उफान मार रहे नाले व सीवर

धारूहेड़ा कस्बे में कई स्थानों पर सफाई के अभाव में नालियों व सीवर का गंदा पानी सड़क पर जमा हो रहा है। कस्बे के सोहना-पलवल-रेवाड़ी मार्ग व सरकुलर रोड सहित कोसलिया मोहल्ले में पिछले एक सप्ताह से सीवर व नालियों का गंदा पानी सड़क पर जमा हो रहा है। लोगों को गंदे पानी में से होकर गुजरना पड़ रहा है। लोगों का कहना है कि मानसून आने से पहले ही कस्बे की स्थित खराब हो चुकी है। नगर पालिका में 132 सफाई कर्मचारी होने के बावजूद कस्बे की सफाई व्यवस्था बिगड़ती जा रही है। वही जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से भी सीवरेज सफाई पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

रेवाड़ी। अग्रसेन चौक के पास कीचड़। फोटो : हरिभूमि

### मानसून में और बिगड़ेगी सड़कों की हालत

*मानसून के सीजन में बरसात आने से शहर की सड़कों की और भी ज्यादा दयनीय होने वाली है। एक साल के अंतराल में बनी सड़कों पर भी गड्ढे हो गए है। गड्ढों में तब्दील हुई सड़कें लोगों के लिए आफत बनी हुई है। प्रशासन की ओर से लोगों के सफर को सुगम व सुरक्षित बनाने के सिर्फ ही दावे किए जा रहे है, लेकिन धरातल पर कुछ भी हलचल नहीं दिखाई दे रही है।*

### भाड़ावास गेट पुलिस चौकी के सामने गंदगी

पिछले एक दशक से शहर में बरसात के समय पानी निकासी के उचित प्रबंध नहीं होने के कारण लोगों को जलभराव की समस्या से जूझना पड़ रहा है। बरसात होने के बाद पानी की निकासी नहीं होने से गंदगी व कीचड़ के हालात बन रहे है। भाड़ावास गेट पुलिस चौकी के सामने पिछले 15 दिन से गंदगी व कीचड़ के हालात बने हुए है। नगर परिषद की ओर से शहर के बाजार में भी ठीक से सफाई नहीं कराई जा रही है।

रेवाड़ी। कोसलिया मोहल्ले में जमा सीवर ओवरफ्लो का पानी। फोटो : हरिभूमि

# आग की भेंट चढ़े किसान के लाखों रुपये के पाइप

- किसान ने रंजिश के चलते आग लगाने का आरोप लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गोठड़ा टप्पा खोरी में एक किसान के खेत में लगी आग से लाखों रुपये के पाइप और बिजली की केबल जलकर राख हो गए। किसान ने रंजिश के चलते आग लगाने का आरोप लगाया है। थाना खोल पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

पुलिस शिकायत में किसान बिजेंद्र ने बताया कि उसके खेत में किसी ने जानबूझकर आग लगा दी। आग से पाइप और केबल जल गए। आसपास के लोगों ने उसे सूचना दी। आग लगने के बाद फायर ब्रिगेड को सूचना दी गई, लेकिन दमकल गाड़ी पहुंचने से पहले ग्रामीणों ने आग पर काबू पा लिया। बिजेंद्र ने बताया कि आग से उसका लगभग 5 लाख रुपये का नुकसान हुआ है। लगभग एक साल पहले भी उसके खेत में किसी ने आग लगाई थी। इस बार भी रंजिश के चलते आग लगाई गई। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आगजनी की वारदात को अंजाम देने वालों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

रेवाड़ी। खेत में आग लगने से जलते पाइप। फोटो : हरिभूमि

### झाल के शिव मंदिर में बाबा भोले का जागरण आज

**कोसली।** झाल गांव के शिव मंदिर परिसर में 25 जून की रात्रि को बाबा भोले का जागरण व 26 जून को सुबह हवन व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। नाहड़ ब्लॉक समिति के चेयरमैन दुष्यंत यादव, गांव की सरपंच ज्योति यादव तथा मंदिर समिति के अशोक प्रधान ने बताया कि जागरण में हरियाणवी गायक कलाकार देवेंद्र कारोलिया व तमन्ना शर्मा व अन्य भजन गायकों की ओर से भगवान शिव का गुणगान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि समाजसेवी अनिल रायपुर व बावल पंचायत समिति के चेयरमैन छत्रपाल होंगे। उन्होंने क्षेत्र के लोगों से कार्यक्रम में ज्यादा से ज्यादा की संख्या में पहुंचने की अपील की है।

*पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी*

# एपीके फाइल भेजकर खाते से 90 हजार उड़ाने के तीन आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

थाना साइबर क्राइम पुलिस ने एपीके फाइल भेजकर एक व्यक्ति के बैंक खाते से 90 हजार रुपये की ठगी करने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। बोलनी निवासी सतीश ने गत 15 जून को दर्ज शिकायत में बताया था कि वह 8 मई को अपने घर पर था। इसी दौरान उसके मोबाइल फोन पर एक एपीके फाइल आई। फाइल पर क्लिक करते ही उसका मोबाइल फोन हैंड हो गया। उसने अपना फोन रिसेट कराया था, तो पता चला कि उसके बैंक खाते से 90 हजार रुपये दूसरे खाते में ट्रांसफर किए गए हैं। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने पानीपत जिला के गांव नन्हेड़ा निवासी आर्यन, चमन और जयसिंह को गिरफ्तार कर लिया। आर्यन के खाते में ठगी की रकम ट्रांसफर हुई थी, जबकि चमन और जयसिंह ने उसका खाता मुहैया कराने में मध्यस्थ की भूमिका अदा की थी। तीनों आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो : हरिभूमि

## आंधी से जिले में 200 से अधिक बिजली के पोल टूटे, दो दर्जन से अधिक गांव अंधेरे में

# हल्की बारिश से पारा गिरा, उमस का असर बढ़ा

- मौसम विभाग के अनुसार कमजोर विक्षोभ की सक्रियता के चलते मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के कई भागों में हल्की बरसात और बूंदाबांदी के बाद तापमान में तो गिरावट आ गई, परंतु उमस भरी गर्मी से लोगों को राहत नहीं मिली। शाम तक लोग उमस का सामना करते रहे। वीरवार को भी बारिश या बूंदाबांदी की संभावना जताई जा रही है। इस दौरान तेज हवाएं या आंधी के भी आसार बने हुए हैं। आंधी से जिले में 200 सौ से अधिक बिजली के पोल टूटे, दो दर्जन से अधिक गांव अंधेरे में रहे। बुधवार को सुबह के समय आसमान में बादल छाए रहे। कुछ इलाकों में बूंदाबांदी हुई, तो कुछ इलाकों में फुहारें गिरीं। इसके बाद आसमान एक बार साफ हो गया। अधिकतम तापमान 2.0 डिग्री की गिरावट के साथ 37.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान 1.4 डिग्री की कमी के साथ 23.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। दोपहर तक मौसम सुहाना बना रहा। गर्मी का असर काफी कम रहा। दोपहर बाद हवा में नमी और तेज धूप ने चिपचिपाहट वाली गर्मी ने लोगों को परेशान करना शुरू कर दिया। उमस इस कदर बढ़ी की कूलरों की हवा ने भी काम करना बंद कर दिया। लोग शाम तक पसीने-पसीने होते रहे। शाम के समय एक बार फिर से बादल छाने के कारण बारिश की संभावना नजर आने लगी। मौसम विभाग के अनुसार कमजोर विक्षोभ की सक्रियता के चलते मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। 25 जून को भी आसमान में बादलों के बीच तेज हवाएं या आंधी के साथ हल्की बारिश हो सकती है।

बुधवार सुबह शहर में छाए बरसात के बादल

### बिजाई के लिए बारिश का इंतजार

*बारिश का इंतजार कर रहे किसानों की नजरें आसमान की ओर टिकी हुई हैं। जून माह के शुरू में हुई बारिश के बाद बाजरे की बिजाई से वंचित किसानों ने जमीन तैयार की हुई है। अच्छी बारिश के बाद ही किसान बाजरे की बिजाई कर सकेंगे। अभी तक अच्छी बारिश नहीं होने से किसानों की परेशानी बढ़ रही है। फसल बिजाई का सही समय होने के कारण किसान बारिश का इंतजार कर रहे हैं।*

# मिड-डे मील कार्यकर्ताओं ने भिवानी रैली में उठाई मांगें

रेवाड़ी। रैली में प्रदर्शन करते हुए मिड-डे मील कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

**रेवाड़ी।** केंद्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी के तत्वाधान में मिड-डेमील कार्यकर्ता यूनियन की ओर से भिवानी में आयोजित राज्य स्तरीय रैली में रेवाड़ी जिले से बड़ी संख्या में कार्यकर्ता शामिल हुई। कार्यकर्ताओं ने अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। भिवानी रैली में मुख्य वक्ता के रूप में एआईयूटीयूसी के राज्य अध्यक्ष कामरेड राजेंद्र सिंह मौजूद थे। उन्होंने कहा कि सरकार मिड-डेमील कार्यकर्ताओं की जायज मांगों पर संज्ञान लेकर उनको पूरा करें। यूनियन सचिव मुनेश देवी एवं ट्रेड यूनियन नेता शेर सिंह मीरपुर ने मिड-डेमील कर्मियों को 10 माह की बजाय 12 महीना का मानदेय देने, श्रमिक का दर्जा देने व न्यूनतम वेतन देने की मांग की। उन्होंने कहा कि सरकार ने मांगे नहीं मानी तो आंदोलन शुरू किया जाएगा।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## कुछ समयांतराल पर जब बार-बार हो फीवर

**मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले एक हफ्ते से शाम ढलते ही मुझे ठंड के साथ बुखार आ जाता है। दवा लेने पर ठीक हो जाता है, लेकिन अगली शाम फिर ऐसा होता है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?**

**-आशुतोष, रायपुर**

जैसा आप बता रहे हैं कि आपको रोज शाम को बुखार आ जाता है और दवा लेने के बाद ठीक हो जाता है। इससे ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। टाइफाइड को ही मियादी बुखार बोलते हैं, जो एक तय समय पर आता है और उतर जाता है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करके यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि फीवर होने का कारण क्या है, और फिर उसके बाद ट्रीटमेंट ठीक से हो सकेगा।

**मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इसे होने से कैसे रोका जा सकता है?**

**-मनीष, बलौदा बाजार**

कई बार इस तरह की समस्याएं अधिक गर्म खाना खाने से होती हैं, अगर ऐसा आप कर रहे हैं तो उसमें बदलाव करें और अधिक गर्म खाना ना खाएं। अगर ऐसा नहीं है तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वे जांच करने के बाद कारण के बारे में बता पाएंगे। फिलहाल आप अधिक मिर्च-मसाले वाली चीजें बिल्कुल ना खाएं।

**मेरी उम्र 62 वर्ष है। 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन या वॉमिटिंग होती है। जिससे काफी कमजोरी महसूस होती रहती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।**

**-हरीश, महेंद्रगढ़**

जैसा आप बता रहे हैं, इससे लगता है कि आपको डाइजेशन की समस्या है। इसलिए सबसे पहले आप खान-पान में सुधार करें। अधिक तेल और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। साथ ही साफ पानी पिएं। कई बार बाहर का पानी पीने से भी इंफेक्शन हो जाता है, जिससे इस तरह की समस्याएं दिखती है। आप घर से निकलते समय पानी की बोतल लेकर निकलें। इस तरह बदलाव से आपको आराम मिल सकता है। अगर फिर भी आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

**मेरी उम्र 37 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन और कंधे पर बार-बार दाद निकल आता है। इसमें काफी ईचिंग होती है। प्लीज बताएं कि इससे कैसे निजात मिलेगी?**

**-सौरभ, बिलासपुर**

जिन लोगों को अधिक पसीना निकलता है और देर तक सूख नहीं पाता है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको जहां इचिंग होती है, उस हिस्से में लगातार पसीना पोंछते रहना चाहिए, क्योंकि पसीने की नमी में फंगल इंफेक्शन से ही दाद होती है, जिससे खुजली शुरू होती है। अधिक दिक्कत हो रही हो तो डॉक्टर से संपर्क कर ऑइंटमेंट लिखवा लें, इससे आराम जल्दी से मिल जाएगा।

**मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट में आयरन और विटामिन डी कम है, जबकि विटामिन बी 12 और कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। इसकी क्या वजह हो सकती है? ऐसे में मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए?**

**-कुलदीप, दुर्ग**

विटामिन-डी की कमी शहरों में रहने वाले लोगों को अधिक होती है, क्योंकि उनका धूप में एक्सपोजर कम होता है। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आपको विटामिन-डी और बी-12 की दवा लेनी चाहिए। साथ ही आप बता रहे हैं कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है और आयरन कम है। बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे आपको इसकी मेडिसिन बता देंगे। साथ में डाइटिशियन से भी आपको संपर्क कर लेना चाहिए, वो आपका डाइट चार्ट तैयार कर देंगे, जिसके अनुसार आप डाइट लेंगे तो भविष्य में विटामिन-डी, बी-12 और आयरन बैलेंस रहेंगे। *

**प्रस्तुति: रिचा पांडे**

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नवदीप सिंह
प्रिंसिपल-इंडस कॉलेज ऑफ नर्सिंग खांडा खेड़ी, हिसार

बहुसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम, जिसे पहले पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के नाम से जाना जाता था, अब वैश्विक सहमति के बाद आधिकारिक रूप से पॉलिएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीएमओएस) कहलाया जा रहा है। यह नाम परिवर्तन इस तथ्य को रेखांकित करता है कि यह स्थिति केवल ओवरी की सिस्ट तक सीमित नहीं, बल्कि बहुग्रंथि (पॉलिएंडोक्राइन) हार्मोनल असंतुलन और व्यापक मेटाबॉलिक गड़बड़ी से जुड़ी लॉन्ग पीरियड बीमारी है।

### काफी महिलाएं होती हैं प्रभावित

पीएमओएस आज प्रजनन-आयु की महिलाओं में सर्वाधिक पाए जाने वाले हार्मोनल और मेटाबॉलिक रोगों में प्रमुख माना जा रहा है। उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्य बताते हैं कि विश्व-स्तर पर लगभग हर आठ में से एक महिला इससे प्रभावित हो सकती है, जबकि भारतीय अध्ययनों में इसका प्रचलन कई समुदायों में लगभग 3.7 से 22.5 प्रतिशत तक दर्ज किया गया है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य की दृष्टि से गंभीर चेतावनी है।

### ऐसे होता है डायग्नोज

2023 की अंतरराष्ट्रीय साक्ष्य आधारित पीएमओएस गाइडलाइन के अनुसार इस स्वास्थ्य समस्या के निदान के लिए अनियमित या अनुपस्थित ओवुलेशन, एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता के लक्षण तथा अल्ट्रासाउंड में स्पेसिफिक ओवरी इमेज, इन तीन में से कम से कम दो क्राइटेरिया की उपस्थिति आवश्यक मानी जाती है, बशर्ते अन्य कारणों को वैज्ञानिक रूप से जांच कर उन्हें अलग कर दिया गया हो। पीएमओएस को अब केवल एक स्त्री रोग नहीं, बल्कि व्यापक मेटाबॉलिक स्थिति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है, जो टाइप 2 डायबिटीज, हाई बीपी, हृदय रोग, फैटी लिवर और कुछ विशिष्ट कैंसरों के बढ़े रिस्क से भी जुड़ी है।

### रोग होने के कारण

पीएमओएस के लगातार बढ़ते मामलों के पीछे आनुवंशिक प्रवृत्ति और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसे जैविक कारणों के साथ-साथ आधुनिक जीवनशैली की अनेक अस्वास्थ्यकर आदतें भी जिम्मेदार हैं। इंसुलिन रेजिस्टेंस को पीएमओएस की रोग जनन प्रक्रिया का मेन फैक्टर माना जाता है, जो सामान्य बॉडी मास इंडेक्स (नॉर्मल बीएमआई) वाली महिलाओं में भी पाया जा सकता है। मोटापे और पेट की अधिक चर्बी से यह और अधिक गंभीर हो जाता है। तीव्र शहरीकरण, शारीरिक गतिविधि में कमी, एनर्जीफुल और शुगर रिच डाइट, फास्ट फूड हैबिट, कार्यस्थल और पारिवारिक तनाव, देर रात तक जागने की आदत और अपर्याप्त नींद लेने जैसे कारण, भारतीय शहरी और अर्ध शहरी युवतियों में पीएमओएस होने की आशंका को और बढ़ा रहे हैं।

### रोग का उपचार

मेडिकली पीएमओएस का पर्मानेंट ट्रीटमेंट अभी उपलब्ध नहीं है। लेकिन इसमें संदेह नहीं है कि समुचित मेडिसिनल ट्रीटमेंट और डिसिप्लींड लाइफस्टाइल के माध्यम से इसे प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। अधिकांश महिलाएं प्रॉपर लाइफ मैनेजमेंट के साथ नॉर्मल लाइफ जी सकती हैं और मातृत्व सुख भी प्राप्त कर सकती हैं।

हाल के वर्षों में यंग और मिड एज की महिलाओं में पीएमओएस (पूर्व नाम पीसीओएस) की समस्या काफी देखने को मिल रही है। हालांकि इसके पीछे कई तरह के कारण हो सकते हैं लेकिन अनबैलेंस्ड लाइफस्टाइल की वजह से यह समस्या ज्यादा बढ़ती है। ऐसे में इससे ग्रस्त महिलाओं को बिना चिंता और डर के इसके स्पेशलिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए, ताकि इसे कंट्रोल किया जा सके। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

## सही ट्रीटमेंट-बैलेंस्ड लाइफस्टाइल से पीएमओएस को कर सकते हैं कंट्रोल

### ट्रीटमेंट प्रोसीजर

पीएमओएस के ट्रीटमेंट का प्रोसीजर हमेशा व्यक्तिगत होना चाहिए। इसमें पेशेंट की आयु, उसके प्रमुख लक्षण, मेटाबॉलिक रिस्क और प्रेग्नेंसी की इच्छा जैसे प्वाइंट्स को ध्यान में रखा जाना चाहिए। पीरियड्स को नियमित करने और एंड्रोजन स्तर को नियंत्रित करने के लिए हार्मोनल गर्भनिरोधी मेडिसिंस या प्रोजेस्टिन, इंसुलिन रेजिस्टेंस और वेट मैनेजमेंट के लिए मेटफॉर्मिन समूह की दवाएं, अनचाहे बाल और मुंहासों के लिए एंटी एंड्रोजन और त्वचा संबंधी उपचार, प्रेग्नेंसी की इच्छा होने पर ओवुलेशन प्रेरित करने वाली दवाएं और आवश्यकता पड़ने पर सहायक रिप्रोडक्शन तकनीक जैसे आज के समय में कई ऑप्शंस उपलब्ध हैं। इन सभी का प्रयोग केवल योग्य स्त्री रोग विशेषज्ञ या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

### प्रभावी है लाइफस्टाइल मैनेजमेंट

इंटरनेशनल गाइडलाइंस में लाइफस्टाइल मैनेजमेंट यानी जीवनशैली प्रबंधन में विशेष रूप से डाइट, फिजिकल एक्टिविटी और व्यावहारिक परिवर्तन को पीएमओएस का फर्स्ट लेवल ट्रीटमेंट माना गया है। खासकर तब जब पेशेंट का बॉडी वेट सामान्य से अधिक हो। एविडेंस बेस्ड स्टडीज से यह स्पष्ट है कि ओवर बॉडी वेट में मात्र 5-10 प्रतिशत की कमी से भी पीरियड्स की रेग्युलेरिटी, नॉर्मल ओवुलेशन, इंसुलिन सेंसिटिविटी और लिपिड प्रोफाइल में महत्वपूर्ण सुधार प्राप्त किया जा सकता है।

### बैलेंस्ड डाइट है लाभकारी

बैलेंस्ड, हाई फाइबर और लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला डाइट, जिसमें साबुत अनाज, दालें, ताजी सब्जियां, विभिन्न फल, मेवे (ड्राय फ्रूट्स), बीज और स्वस्थ असंतृप्त वसा (हेल्दी अनसैचुरेटेड फैट) शामिल हों, पीएमओएस कंट्रोल करने में विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध हुआ है, जबकि रिफाइंड मैदा, अत्यधिक चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ, मीठे पेय, तले-भुने और प्रोसेस्ड फूड्स, इंसुलिन रेजिस्टेंस और निम्न स्तरीय सूजन को बढ़ाते हैं।

### महत्वपूर्ण हैं फिजिकल एक्टिविटीज

नियमित शारीरिक गतिविधि, पीएमओएस के लगभग सभी क्लीनिकली रिलेटेड इश्यूज जैसे-बॉडी वेट, पेट की चर्बी, इंसुलिन रेजिस्टेंस, ब्लड प्रेशर, कार्डियो मेटाबॉलिक रिस्क और मेंटल हेल्थ पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। उपलब्ध मेटा विश्लेषण, प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मीडियम से फास्ट एरोबिक वर्कआउट के साथ सप्ताह में दो या अधिक दिन प्रतिरोधात्मक (रेजिस्टेंस) व्यायाम की सिफारिश करते हैं। संरचित, पर्यवेक्षित व्यायाम कार्यक्रमों (स्ट्रक्चर्ड, सुपरवाइज्ड एक्सरसाइज प्रोग्राम) और उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण (एचआईआईटी) ने कमर की माप, इंसुलिन सेंसिटिविटी और कार्डियो रेस्पिरेट्री फिटनेस में विशेष लाभ दिखाए हैं।

समग्र रूप से पीएमओएस, 'होल पर्सन केयर' की आवश्यकता को रेखांकित करता है, जिसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक सभी आयामों को समन्वित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर्स, नर्सेज और एलाइड हेल्थ प्रोफेशनल्स को सहानुभूतिपूर्ण परामर्श के माध्यम से यह संदेश देना चाहिए कि पीएमओएस किसी व्यक्तिगत गलती का परिणाम नहीं है। यह कई फैक्टर्स पर निर्भर करने वाली मेडिकल कंडीशन है, जिसे मैनेज-कंट्रोल किया जा सकता है। यदि पेशेंट को समय पर, सही ट्रीटमेंट दी जाए और उसके साथ संतुलित आहार, नियमित व्यायाम तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी उपायों को अपनाया जाए तो पीएमओएस के अधिकांश नेगेटिव प्रभावों को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सकता है। *

### मेंटल-इमोशनल हेल्थ का रखें ध्यान

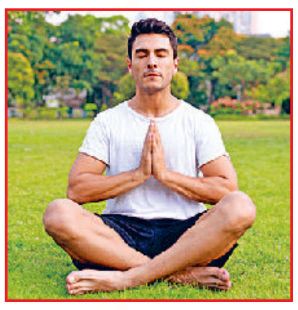
**आहार और** व्यायाम के अतिरिक्त मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य (मेंटल-इमोशनल हेल्थ) पर ध्यान देना भी पीएमओएस (होल पर्सन केयर) प्रबंधन का अभिन्न अंग बनता जा रहा है। तुलनात्मक अध्ययनों में पीएमओएस से प्रभावित महिलाओं में अवसाद (डिप्रेशन), चिंता (स्ट्रेस), विकृत भोजन आचरण (बैड फूड हैबिट) और नेगेटिव बॉडी इमेज की दर, सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक पाई गई है। इससे उपचार अनुपालन तथा जीवन गुणवत्ता दोनों प्रभावित होती हैं। योग, प्राणायाम, ध्यान और संज्ञानात्मक व्यावहारिक उपचार (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) जैसे तरीके तनाव घटाने, नींद सुधारने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। हालांकि उनके रुटीन क्लीनिकल प्रैक्टिस में स्थान को डिफाइन करने के लिए, हाई क्वालिटी रिसर्च की आवश्यकता बनी हुई है।

फिटनेस
संध्या सिंह

## इन दिनों के लिए परफेक्ट फिटनेस मंत्रा

जून महीने के इन अंतिम दिनों में जब जमकर बारिश शुरू नहीं हुई है और वातावरण में उमस भरी बेचैन करने वाली गर्मी है, ऐसे में अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सूर्योदय के समय से कुछ देर बाद तक हल्की शारीरिक गतिविधि करें। दिन के समय हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पीएं। दोपहर 11 से 4 बजे के बीच ज्यादा देर तक लगातार धूप में न रहें।

इन दिनों अगर आप यहां बताए जा रहे नियमों का पालन करें तो पूरी तरह से फिट रह सकते हैं। यह नियम न केवल गर्मी के दुष्प्रभावों से बचाता है बल्कि पूरी तरह से फिट और एक्टिव रखता है। इन दिनों अगर आप सर्दियों जैसी ही हैवी एक्सरसाइज जारी रखते हैं तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है, लगातार थकान बनी रहती है, चक्कर आने लगते हैं, मांसपेशियों में खिंचाव जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। इसलिए इस मौसम में फिटनेस का अर्थ केवल कैलोरी बर्न करना नहीं बल्कि शरीर को ठंडा रखना, ऊर्जावान रखना और सुरक्षित रखना भी होता है। इसलिए कुछ बातों का ध्यान रखें।



**सुबह जल्दी व्यायाम करें:** इन दिनों बेहतर है कि आप सुबह पांच बजे व्यायाम के लिए तैयार हो जाएं और साढ़े छ-सात बजे तक व्यायाम पूरा कर लें। इस समय तापमान कम तो रहता ही है, शरीर पर अतिरिक्त दबाव भी नहीं पड़ता। इस दौरान तेजगति से चलना, कुछ आसन, प्राणायाम, हल्की स्ट्रेचिंग और साइकिलिंग फिट रहने के लिए पर्याप्त व्यायाम हैं। इस मौसम में भारी जिम वर्कआउट के बजाय कुछ आसन करना बेहतर विकल्प होता है। खास तौर पर ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, अनुलोम-विलोम, शीतली और शीतकारी प्राणायाम इन दिनों शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखते हुए ठंडक प्रदान करते हैं।

**पीते रहें पानी:** दिन के समय प्यास लगने का इंतजार न करें बल्कि हर 30-40 मिनट में कुछ घूंट पानी पिएं। सादा पानी, नीबू पानी, छाछ, नारियल पानी, बेल या सत्तू का शर्बत इन दिनों शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाकर रखते हैं।

**हल्का आहार:** इस मौसम में फिटनेस बनाए रखने के लिए आहार भी हल्का लेना चाहिए। इसलिए खीरा, ककड़ी, खरबूजा, लौकी, तोरी और दही का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इन दिनों तले हुए, ज्यादा मसाले वाले और अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। *

अवेयरनेस

डॉ. मोलिशा भंडारी
डर्मेटोलॉजिस्ट, पेसिफिक वन हेल्थ हॉस्पिटल, नई दिल्ली

विटिलिगो एक प्रकार की ऑटोइम्यून डिजीज है, जिसमें स्किन कलर को कंट्रोल करने वाले मेलेनोसाइट्स नष्ट होने लगते हैं। इससे व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। **वर्ल्ड विटिलिगो डे (25 जून)** के अवसर पर जानिए, इससे जुड़ी बहुत इंपॉर्टेंट इंफॉर्मेशंस।

## विटिलिगो को कर सकते हैं कंट्रोल

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहते हैं। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की मेलेनोसाइट्स पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक पिगमेंट बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं।

**क्या हैं कारण:** विटिलिगो के होने का सटीक कारण अज्ञात है। लेकिन कुछ फैक्टर्स इससे रिलेटेड हो सकते हैं।

**आनुवंशिक कारक:** ऐसे लोगों में विटिलिगो होने की संभावना अधिक होती है, जिनके परिवार में विटिलिगो हो चुका है।

**तनाव:** कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

**अन्य बीमारियां:** थायरॉइड संबंधी समस्याएं, टाइप 1 डायबिटीज और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

**प्रमुख लक्षण:** त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं। आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं। धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं। त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है। ऐसे लक्षण दिखने पर डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलें।

**इलाज के बारे में:** विटिलिगो का स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित व प्रबंधित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

**टॉपिकल उपचार:** विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' या नॉन-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल 'कार्टिकोस्टेरॉयड्स' दवाएं सूजन को कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल दवाएं, लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होती हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

**फोटोथेरेपी:** इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

**दवाएं:** अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की लॉन्ग रेंज दवाएं उपलब्ध हैं। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। इन दवाओं को नियमित रूप से लेना जरूरी है।

**सर्जिकल प्रोसेस:** अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलेनोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं। ये सभी प्रोसेस काफी कारगर हैं। *

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

### गलतफहमियों से रहें दूर

**मिथ:** एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
**तथ्य:** विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।
**मिथ:** विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
**तथ्य:** विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
**मिथ:** विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
**तथ्य:** विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।
**मिथ:** विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
**तथ्य:** विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।

प्रिकॉशन
डॉ. मोनिका शर्मा

केवल डायबिटीज के पेशेंट्स ही नहीं कई हेल्थ कॉन्शस लोग भी आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करने लगे हैं। कई शुगरफ्री प्रोडक्ट्स में भी इनका यूज किया जा रहा है। लेकिन एक रिसर्च स्टडी में इसके अधिक सेवन के दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया है।

## हार्मफुल हो सकता है आर्टिफिशियल स्वीटनर

अब से कुछ समय पूर्व 'जर्नल फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन' में छपे चिली विश्वविद्यालय की प्रमुख शोधकर्ता फ्रांसिस्का कानचा सेल्यू के नेतृत्व में हुए शोध के परिणाम आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के इस्तेमाल को लेकर चेताने वाले हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार समाज में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल बढ़ने के बावजूद मोटापा और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसी समस्याएं कम नहीं हो रही हैं। इस अध्ययन में शोधकर्ताओं द्वारा हर पीढ़ी का 'ग्लूकोज ओरल टॉलरेंस टेस्ट' किया गया।

**क्या कहती है रिसर्च:** इस टेस्ट से डायबिटीज का एक चेतावनी संकेत माने जाने वाले इंसुलिन प्रतिरोध का पता चलता है। साथ ही आंतों के स्वास्थ्य से जुड़े माइक्रोबायोम और 'शॉर्ट चेन फैटी एसिड' के स्तर की जांच के परिणाम भी हैरान-परेशान करने वाले रहे। चूहों को लेकर किए गए इस अध्ययन में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का असर अगली पीढ़ी तक देखा गया। अध्ययन में स्पष्ट रूप से देखा गया कि मां द्वारा आर्टिफिशियल स्वीटनर्स के सेवन से बच्चों में इंसुलिन प्रतिरोध और मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारियां विकसित हो सकती हैं। आंतों के स्वास्थ्य और जीन पर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का बुरा असर पड़ा, जो कि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में ट्रांसफर हो गया। प्रमुख लेखिका फ्रांसिस्का कानचा स्पष्ट करती हैं कि इस अध्ययन का मतलब यह नहीं है कि सभी मेटाबॉलिक बीमारियों की इकलौती जड़ सिर्फ मिठाइयां या आर्टिफिशियल स्वीटनर हैं, लेकिन यह अध्ययन इस बात पर एक बड़ा सवाल जरूर उठाता है कि क्या ये 'शुगर-फ्री' विकल्प हमारे मेटाबॉलिज्म को उन तरीकों से नुकसान पहुंचा रहे हैं, जिन्हें विज्ञान अभी तक पूरी तरह से समझ ही नहीं पाया है।

**सवाल से जुड़ी सजगता:** इस शोध अध्ययन से जुड़ा यह सवाल आम लोगों की सजगता से भी जुड़ा है। मीठे की जगह आर्टिफिशियल स्वीटनर इस्तेमाल करने को लेकर बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ा लाइफस्टाइल बदलाव, कहीं नुकसानदेह तो नहीं? वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की रिसर्च एजेंसी इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर के अनुसार भी आर्टिफिशयल स्वीटनर यानी एस्पार्टेम, कैंसर का जोखिम पैदा कर सकता है। इसीलिए एस्पार्टेम, जिसे आम भाषा में शुगर-फ्री कहा जाता है, के इस्तेमाल में सजगता आवश्यक है, क्योंकि यह डाइट कोला, कोल्ड ड्रिंक्स, च्यूइंगम और कई तरह की शुगर-फ्री मिठास सभी में पाया जाता है। खासकर 95 प्रतिशत कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक में तो स्वीटनर के तौर पर एस्पार्टेम का ही उपयोग होता है। कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी के अध्ययन से जुड़ी विश्व स्वास्थ्य संगठन की इस एजेंसी ने नकली मिठास के इस्तेमाल के संभावित असर का आकलन करने के बाद लोगों को चेताया है। इसकी विस्तृत रिपोर्ट में एस्पार्टेम के यूज को व्यक्तियों के लिए कैंसरकारी चीजों की लिस्ट में शामिल किया जा सकता है। यही वजह है कि आर्टिफिशियल स्वीटनर्स को आम दिनचर्या में खान-पान का हिस्सा बनाना बेहद खतरनाक हो सकता है। शुरुआत में डायबिटीज जैसी कुछ समस्याओं के मरीजों को ही नकली मीठे के इस्तेमाल की सलाह दी गई थी, पर बहुत सारे पूरी तरह से फिट और एक्टिव लोग भी इनका इस्तेमाल करने लगे हैं। घर हो या बाहर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स वाले फूड आइटम खाना या पीना उन्हें अपनी सेहत सहेजने का तरीका लगने लगा है। जरूरी है कि इनके सेवन से होने वाले नुकसान के प्रति सचेत रहा जाए।

**बेहतर विकल्प ढूंढ़ें:** कुछ समय पहले डब्लूएचओ ने अपनी गाइडलाइन में कहा था कि आर्टिफिशियल स्वीटनर का उपयोग हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा बढ़ा सकते हैं। इसीलिए जरूरी है कि इनके बेहतर विकल्प तलाशे जाएं। कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी, गन्ने का जूस, नीबू पानी आदि सेवन करने की आदत बनाना चाहिए। घरेलू कुकिंग में भी शुगर की जगह गुड़, शहद और खजूर जैसी चीजों का इस्तेमाल करना सही है। घर पर बने खाने को प्राथमिकता देना भी सेहत सहेजने वाला कदम है। *

## हरियाणा सीईटी ग्रुप-सी फेज-2 भर्ती का विज्ञापन जारी, आवेदन प्रक्रिया शुरू

# युवाओं के लिए बड़ी खुशखबरी: बिना किसी आवेदन शुल्क के भर्ती प्रक्रिया में शामिल होने का अवसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग ने कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट ग्रुप-सी फेज-2 भर्ती के लिए विज्ञापन संख्या 06/2026 जारी कर दी है। आयोग की ओर से जारी अधिसूचना के अनुसार ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया 24 जून से शुरू कर दी है। अभ्यर्थी 30 जून रात्रि 11:59 बजे तक आवेदन कर सकेंगे। खास बात यह है कि किसी भी पद के लिए उम्मीदवारों से कोई आवेदन शुल्क नहीं लिया जाएगा।

आयोग ने स्पष्ट किया है कि यह भर्ती केवल उन उम्मीदवारों के लिए है, जिन्होंने सीईटी ग्रुप-सी परीक्षा उत्तीर्ण की है और निर्धारित पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं। आवेदन केवल ऑनलाइन माध्यम से स्वीकार किए जाएंगे। आवेदन पत्र में संशोधन या सुधार की सुविधा एक जुलाई से दो जुलाई तक उपलब्ध रहेगी।

इस भर्ती के अंतर्गत जेल विभाग में विभिन्न पदों को शामिल किया गया है। इनमें असिस्टेंट सुपरिंटेंडेंट जेल (पुरुष एवं महिला) तथा प्रिजन वार्डर (पुरुष एवं महिला) के पद प्रमुख हैं। उपलब्ध पदों की संख्या के अनुसार प्रिजन वार्डर पुरुष के 1093 पद, प्रिजन वार्डर महिला के 112 पद, असिस्टेंट सुपरिंटेंडेंट जेल पुरुष के 30 पद तथा असिस्टेंट सुपरिंटेंडेंट जेल महिला के तीन पद शामिल हैं। असिस्टेंट सुपरिंटेंडेंट जेल पद के लिए किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक डिग्री आवश्यक है, जबकि प्रिजन वार्डर पद के लिए 10+2 या समकक्ष योग्यता निर्धारित की गई है। सभी पदों के लिए हिंदी या संस्कृत विषय का ज्ञान अनिवार्य रखा गया है।

### परीक्षा का स्वरूप

भर्ती प्रक्रिया के तहत 100 अंकों की लिखित परीक्षा आयोजित की जाएगी, जिसमें 100 बहुविकल्पीय प्रश्न पूछे जाएंगे। परीक्षा की अवधि एक घंटा 45 मिनट होगी। सामान्य वर्ग के उम्मीदवारों के लिए न्यूनतम 50 प्रतिशत अंक तथा आरक्षित वर्ग के लिए 40 प्रतिशत अंक प्राप्त करना आवश्यक होगा। प्रश्न पत्र हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध रहेगा। आयोग ने परीक्षा में एक विशेष व्यवस्था लागू की है। गलत उत्तर देने पर कोई नकारात्मक अंकन नहीं होगा, लेकिन यदि कोई प्रश्न छोड़ा जाता है और अभ्यर्थी निर्धारित पांचवां गोला नहीं भरता है, तो एक अंक काट लिया जाएगा।

नारनौल। आवेदन करता सीएससी सेंटर संचालक। फोटो: हरिभूमि

### शारीरिक दक्षता भी होगी जरूरी

जेल विभाग के इन पदों के लिए शारीरिक मापदंड व शारीरिक दक्षता परीक्षा भी निर्धारित की गई है। पुरुष अभ्यर्थियों को 2.5 किलोमीटर दौड़ 12 मिनट में पूरी करनी होगी, जबकि महिला उम्मीदवारों को एक किलोमीटर दौड़ छह मिनट में पूरी करनी होगी। पूर्व सैनिकों के लिए एक किलोमीटर दौड़ पांच मिनट में पूरी करने का प्रावधान रखा गया है।

*युवाओं में उत्साह :* हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग की ओर से जारी इस भर्ती विज्ञापन से प्रदेश के हजारों युवाओं में उत्साह का माहौल है। बिना आवेदन शुल्क के आयोजित की जा रही इस भर्ती प्रक्रिया को रोजगार की दिशा में एक महत्वपूर्ण अवसर माना जा रहा है। अभ्यर्थियों को सलाह दी गई है कि वे आयोग की ओर से जारी विज्ञापन का अध्ययन कर समय पर आवेदन प्रक्रिया पूरी करें और परीक्षा की तैयारी में जुट जाएं।

### अभ्यर्थियों के लिए महत्वपूर्ण निर्देश

आयोग ने उम्मीदवारों को अंतिम तिथि का इंतजार न करते हुए समय रहते आवेदन करने की सलाह दी है। आवेदन पत्र के साथ सभी आवश्यक दस्तावेज अपलोड करना अनिवार्य होगा। आवेदन जमा होने के बाद किसी प्रकार का संशोधन स्वीकार नहीं किया जाएगा। साथ ही आयोग ने परीक्षा में मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, स्मार्ट वॉच, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और अन्य प्रतिबंधित वस्तुएं ले जाने पर कड़ी कार्रवाई की चेतावनी दी है। नकल या अनुचित साधनों का प्रयोग करने वाले अभ्यर्थियों पर पांच वर्ष तक प्रतिबंध लगाया जा सकता है।

## खबर संक्षेप

### शराब तस्करी का प्रयास विफल, आरोपित काबू

**नारनौल।** पुलिस की ओर से अवैध शराब तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना शहर द्वारा कार्रवाई करते हुए एक वाहन से अवैध देशी शराब बरामद की है। जांच के दौरान संदिग्ध बिना नंबर प्लेट की बोलेरो गाड़ी को रोककर तलाशी ली गई, जिसमें से कुल 10 पेटी (कुल 500 पव्वे) अवैध देसी शराब बरामद हुई। मौके पर आरोपित धर्मेंद्र को गिरफ्तार कर लिया।

### गांव निम्बहेडा में जागरण आज

**महेंद्रगढ़।** गांव निम्बहेडा स्थित बाबा सुरतानंद महाराज की 75वीं पुण्यतिथि पर जागरण व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। मंदिर कमेटी प्रधान सुरेंद्र सिंह फौजी व कर्ण सिंह फौजी ने बताया कि हर साल की भांति इस वर्ष भी 25 जून को जागरण व 26 जून को मंदिर में विशाल भंडारे का आयोजन किया जा रहा हैं। कार्यक्रम में विधायक कंवर सिंह यादव मुख्यातिथि होंगे। बाहर की पार्टी जागरण में बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

### प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए रजिस्ट्रेशन 29 से

**नारनौल।** पीएनबी ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर में विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए 29 जून से छह जुलाई तक रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं। संस्थान के निदेशक एचआर सभरवाल ने बताया कि इस सत्र में कंप्यूटर कोर्स, डेयरी फार्मिंग व जूट बैग निर्माण जैसे रोजगारपरक प्रशिक्षण आयोजित किए जाएंगे। इन कोर्सेज में 18 से 50 वर्ष की आयु के कोई भी बेरोजगार महिला या पुरुष दाखिला ले सकते हैं। प्रशिक्षण पूरी तरह निःशुल्क प्रदान किया जाता है। प्रशिक्षणार्थियों के रहने-खाने, ट्रेनिंग मटेरियल और स्टेशनरी की व्यवस्था भी मुफ्त की जाएगी। इस प्रशिक्षण अभियान में कुल सीटों का 70 प्रतिशत हिस्सा बीपीएल राशन कार्ड धारकों के लिए आरक्षित रखा गया है, सभी दाखिले पहले आओ, पहले पाओ के नियम के आधार पर किए जाएंगे।

## मुख्यमंत्री ने की नसीबपुर स्मारक परियोजना की प्रगति की समीक्षा

# अहीरवाल क्षेत्र के शौर्य की गाथा संजोएगा नसीबपुर स्मारक: आरती

आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को स्मारक परिसर के सौंदर्यीकरण हरित क्षेत्र विकास व आगंतुकों की सुविधाओं पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए हैं

नारनौल। बैठक में मौजूद मुख्यमंत्री व स्वास्थ्य मंत्री। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि राज्य सरकार की ओर से अहीरवाल क्षेत्र के वीर शहीदों के अदम्य साहस, संघर्ष और बलिदान को चिरस्थायी सम्मान देने के लिए नसीबपुर में भव्य शहीद स्मारक का निर्माण किया जाएगा। यह स्मारक न केवल क्षेत्र के गौरवशाली इतिहास को सहेजेगा, बल्कि आने वाली पीढ़ियों में राष्ट्रभक्ति और देश सेवा की भावना को भी जागृत करेगा।

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में आयोजित महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक में नसीबपुर स्मारक परियोजना की प्रगति पर विस्तृत चर्चा की गई। बैठक में स्मारक के प्रस्तावित डिजाइन, अवधारणा और निर्माण कार्यों की वर्तमान स्थिति की गहनता से जानकारी ली गई तथा अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। उन्होंने बताया कि लगभग 42 कनाल 10 मरला क्षेत्र में विकसित किए जा रहे इस भव्य स्मारक परिसर में ओपन एयर थिएटर, लाइट एंड साउंड शो, आधुनिक गैलरी, ऑडिटोरियम, प्रशासनिक भवन सहित कई अत्याधुनिक सुविधाएं विकसित की जाएंगी। स्मारक परिसर को इस प्रकार तैयार किया जाएगा कि आगंतुकों को अहीरवाल के वीर शहीदों के इतिहास, शौर्य और बलिदान की प्रेरणादायक जानकारी मिल सके।

आरती सिंह राव ने कहा कि मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को स्मारक परिसर के सौंदर्यीकरण, हरित क्षेत्र विकास व आगंतुकों की सुविधाओं पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए हैं। साथ ही पर्याप्त पार्किंग, सुगम आवागमन और अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के लिए भी कहा गया है, ताकि पर्यटकों और श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि मुख्यमंत्री और मंत्रिमंडल द्वारा दिए गए सुझावों के अनुरूप परियोजना के डिजाइन एवं अन्य पहलुओं को और अधिक आकर्षक एवं प्रभावी बनाया जाएगा। नसीबपुर स्मारक अहीरवाल क्षेत्र की वीरता, बलिदान और राष्ट्रभक्ति का एक जीवंत प्रतीक बनकर उभरेगा तथा प्रदेश के प्रमुख प्रेरणास्थलों में अपनी विशेष पहचान स्थापित करेगा।

## कृष्णावती नदी के पुनर्जीवन के लिए 2.76 करोड़ रुपये मंजूर: स्वास्थ्य मंत्री

**नारनौल।** हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि राज्य सरकार ने कृष्णावती नदी के पुनर्जीवन, जल संरक्षण तथा भूजल स्तर सुधार की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए गांव राता कलां से गांव मानपुरा तक विभिन्न विकास कार्यों के लिए दो करोड़ 76 लाख 66 हजार रुपये की प्रशासनिक अनुमति प्रदान की है। आरती सिंह राव ने बताया कि इस परियोजना के अंतर्गत कृष्णावती नदी में नाला खुदाई, चैनल सुधार, जल संरक्षण उपाय, हंप रेगुलेटरों का निर्माण तथा प्रवाह नियंत्रण एवं भूजल पुनर्भरण के लिए जलाशय विकसित किए जाएंगे। यह कार्य नारनौल ब्रांच से आरसीसी पाइपलाइन के माध्यम से कृष्णावती नदी के पुनर्भरण की मूल योजना में हुई बचत राशि से कराया जाएगा। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार के सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग की ओर से इस परियोजना को स्वीकृति प्रदान कर दी गई है और कार्य अलग निविदा प्रक्रिया के माध्यम से शीघ्र शुरू किया जाएगा। इस योजना के पूरा होने से क्षेत्र में वर्षा जल के संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा, भूजल स्तर में सुधार होगा तथा किसानों को भी दीर्घकालिक लाभ मिलेगा। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार जल संरक्षण को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है। कृष्णावती नदी क्षेत्र में किए जाने वाले ये कार्य न केवल पर्यावरण संरक्षण में सहायक होंगे बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए जल संसाधनों को सुरक्षित रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। आरती सिंह राव ने क्षेत्रवासियों को आश्वस्त किया कि विकास कार्यों में किसी प्रकार की कमी नहीं आने दी जाएगी और जनहित से जुड़े प्रत्येक मुद्दे पर सरकार पूरी गंभीरता से कार्य कर रही है।

### सतनाली सीएचसी भवन का निर्माण शीघ्र पूर्ण करने की मांग

**सतनाली मंडी।** सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सतनाली का निर्माण कार्य जल्द पूर्ण करवाने एवं सतनाली में महाराव शेखाजी बहुद्देशीय सामुदायिक भवन बनवाने की मांग को लेकर मार्केट कमेटी महेंद्रगढ़ चेयरमैन भागीरथ सिंह शेखावत ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव से मुलाकात की। चेयरमैन भागीरथ सिंह शेखावत ने बताया कि उन्होंने स्वास्थ्य मंत्री आरती राव को मांग पत्र सौंपा, जिसमें बताया कि सतनाली राजपूत बाहुल्य इलाका है और सतनाली के अलावा सात गांव व क्षेत्र के लोगों की बैठक आदि कार्य समय-समय पर आयोजित होते हैं, लेकिन सतनाली में बैठक आदि कार्य हेतु जगह नहीं होने से भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने सतनाली में सात गांव की साझी विरासत महाराव शेखाजी भवन निर्माण करने की मांग की। उन्होंने बताया कि इसके अलावा उन्होंने स्वास्थ्य मंत्री से सतनाली सीएचसी भवन के शेष निर्माण कार्य को शीघ्र पूर्ण करवाने व स्वास्थ्य केंद्र में आवश्यक उपकरण एवं स्टाफ आदि मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने की भी मांग की।

सतनाली मंडी। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के साथ मार्केट कमेटी चेयरमैन भागीरथ सिंह।

मंडी अटेली। कृष्ण देव चौक से भिवानी जाती मिड–डे–मील वर्कर्स। फोटो: हरिभूमि

## भिवानी रैली के लिए अटेली से मिड-डे-मील वर्कर्स रवाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

मिड डे मील कार्यकर्ता यूनियन (एआईयूटीयूसी) खंड अटेली से सैकड़ों कुक कम हेल्पर बुधवार को अपनी प्रमुख मांगों को लेकर भिवानी में आयोजित रैली में शामिल होने के लिए अटेली के कृष्ण देव चौक से रवाना हुए। सभी कार्यकर्ता बसों के माध्यम से भिवानी के लिए निकले और रैली को सफल बनाने का संकल्प लिया।

इस मौके पर खंड प्रधान प्रेमलता, एआईयूटीयूसी के जिला प्रधान मास्टर सुबे सिंह और पूर्व राज्य प्रधान पुष्पा कांटी के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने एकजुट होकर अपनी आवाज बुलंद करने की बात कही। पूर्व जिला प्रधान बिमला देवी ने भिवानी के नेहरू पार्क में आयोजित सभा में भाग लेते हुए प्रदर्शन किया और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम ज्ञापन सौंपा।

ज्ञापन में कुक कम हेल्पर की विभिन्न मांगों को प्रमुखता से उठाया गया। इनमें कर्मचारियों को पक्का करना, न्यूनतम वेतन लागू करना, रिटायरमेंट पर पेंशन व पांच लाख रुपये की सहायता राशि देना।रिटायरमेंट की उम्र 65 वर्ष तक करना, ड्यूटी के दौरान मृत्यु होने पर परिवार को पांच लाख रुपये की सहायता, पोषण राशि बढ़ाना तथा ठेका प्रथा समाप्त करना शामिल है। इन सभी मुद्दों को लेकर 10 सूत्रीय मांग पत्र सरकार को सौंपा गया।

## मंडी अटेली: सड़क किनारे शव मिलने से फैली दहशत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

क्षेत्र में बुधवार को उस समय सनसनी फैल गई जब खोड़ व ताजपुर बाईपास के पास सड़क किनारे एक युवक का शव संदिग्ध परिस्थितियों में पड़ा मिला। अचानक हुई इस घटना से क्षेत्र में दहशत का माहौल बन गया और मौके पर लोगों की भारी भीड़ जुट गई। नारनौल-रेवाड़ी नेशनल हाईवे पर ताजपुर बाईपास के समीप राहगीरों ने सड़क किनारे एक अज्ञात युवक का शव देखा, जिसके बाद तुरंत पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही अटेली थाना पुलिस मौके पर पहुंची। प्रारंभिक तौर पर शव की पहचान नहीं हो सकी थी। लोग घटना को लेकर अलग-अलग आशंकाएं जताते रहे। कुछ घंटों की मशक्कत के बाद मृतक की पहचान नारनौल क्षेत्र के गांव हमीदपुर निवासी करीब 42 वर्षीय रमेश पुत्र अतर सिंह के रूप में हुई। पहचान के बाद परिजनों को सूचना दी गई। शव को पोस्टमार्टम के लिए नारनौल नागरिक अस्पताल भेज दिया गया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों की स्थिति स्पष्ट हो सकेगी।

## थाना सदर आज लगेगा शिकायत निवारण शिविर

**रेवाड़ी।** आम जनता और पुलिस के बीच समन्वय बढ़ाने तथा लंबित शिकायतों के त्वरित निपटारे के लिए थाना स्तर पर विशेष शिकायत निवारण शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। वीरवार को दोपहर 1 बजे थाना सदर से संबंधित फरियादियों की समस्याओं के समाधान के लिए विशेष शिकायत निवारण शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर की अध्यक्षता डीएसपी पवन कुमार करेंगे। डीएसपी ने बताया कि शिविर का मुख्य उद्देश्य फरियादियों की समस्याओं को सीधे सुनना और कानून के दायरे में रहते हुए उनका तत्परता से निवारण करना है। उन्होंने कहा कि कई बार विभिन्न कारणों से शिकायतों के निपटारे में समय लग जाता है। इस शिविर के माध्यम से दोनों पक्षों को सुनकर पारदर्शी, निष्पक्ष और त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। शिविर को सुचारू रूप से चलाने और शिकायतों पर तुरंत एक्शन लेने के लिए थाना सदर प्रबंधक राजेन्द्र सिंह सहित सभी संबंधित जांच अधिकारी मौके पर रिकॉर्ड सहित उपस्थित रहेंगे।

रेवाड़ी। स्वास्थ्य कर्मचारियों को संबोधित करते एसो. के पदाधिकारी।

### सर्विस एक्ट लागू न होने पर भारतीय मजदूर संघ ने जताया रोष

**नारनौल।** भारतीय मजदूर संघ के जिलाध्यक्ष महेंद्रगढ़ आशीष गोरा ने कहा कि कच्चे कर्मचारियों को लेकर मुख्यमंत्री द्वारा अगस्त 2024 में चुनाव के दौरान की गई घोषणा अब तक धरातल पर नहीं उतर सकी है। घोषणा केवल चुनावी घोषणा बनकर रह गई है, क्योंकि लगभग दो वर्ष बीत जाने के बाद भी एक लाख 20 हजार कर्मचारियों में से किसी को भी जॉब सिक्योरिटी एक्ट के तहत जॉइनिंग लेटर नहीं मिला है न ही संगठन की ओर से सौंपे गए मांग पत्र पर कोई वार्ता की गई है।

## सरकार की औद्योगिक नीतियों और बेहतरीन इनसेंटिव्स का लाभ उठाएं युवा

### पावर लूम व टेक्सटाइल उद्योग को लेकर समीक्षा बैठक

# जिले में हाईवे का जाल बिछाने के बाद पावर लूम क्षेत्र में अपार संभावनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

पावरलूम व टेक्सटाइल उद्योग को मजबूत करने और रोजगार सृजित करने के लिए सरकार ने हरियाणा एंटरप्राइजेज एंड एंप्लॉयमेंट पॉलिसी 2020 लागू की है। जिले में अब हाईवे का जाल बिछाने के बाद इस क्षेत्र में बहुत संभावनाएं हैं। ऐसे में अधिकारी इस पर विशेष फोकस करें।

यह निर्देश जिला परिषद के सीईओ निर्मल नागर ने बुधवार को इसी विषय पर लघु सचिवालय में आयोजित अधिकारियों की बैठक में दिए। उन्होंने कहा कि सरकार का मुख्य फोकस पावरलूम व टेक्सटाइल उद्योग को मजबूत बनाना है। उन्होंने बताया कि सरकार इस क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए उद्यमियों को बेहद आकर्षक और बेहतरीन इनसेंटिव प्रदान कर रही है, जिसमें सबसे बेहतरीन योजना बिजली शुल्क में छूट और पूंजी निवेश सब्सिडी योजना है।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते सीईओ जिला परिषद निर्मल नागर।

रोजगार सृजन सब्सिडी योजना के तहत स्थानीय युवाओं, विशेषकर महिलाओं व अनुसूचित जाति के नागरिकों को रोजगार देने वाली इकाइयों को सरकार की ओर से वित्तीय मदद दी जा रही है। इसके साथ ही टेक्सटाइल इकाइयों के आधुनिकरण के लिए पूंजी निवेश सब्सिडी और ब्याज सब्सिडी जैसे कई बड़े लाभ उपलब्ध हैं। जिले के युवाओं को इस योजना के साथ जोड़ा जाए।

### ये रहे मौजूद

मौके पर तहसीलदार लक्ष्मीराम, डिप्टी डायरेक्टर संदीप सिंह, उद्योग विस्तार अधिकारी अजय यादव व संजीव, एक्शईएन डीएचबीवीएन शिवराज सिंह, एलडीएम जेपी यादव, जिला रोजगार अधिकारी रंजीत रावत, इंडस्ट्रियल एसोसिएशन कृष्ण अवतार, एईटीओ मोहित शर्मा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

### ये हैं हरियाणा एंटरप्राइजेज एंड एंप्लॉयमेंट पॉलिसी 2020 के लाभ

*स्टांप ड्यूटी रिफंड :* औद्योगिक उपयोग की भूमि खरीद के पांच वर्ष के भीतर व्यावसायिक उत्पादन शुरू करने पर 'डी' श्रेणी के ब्लॉकों में 100 प्रतिशत और 'सी' श्रेणी के ब्लॉकों में 75 प्रतिशत स्टांप ड्यूटी वापस की जाएगी।

*बिजली शुल्क में छूट :* थ्रस्ट सेक्टर के उद्योगों को 'डी' श्रेणी के ब्लॉकों में 20 वर्ष, 'सी' श्रेणी में 15 वर्ष और 'बी' श्रेणी में 10 वर्ष के लिए बिजली शुल्क से पूरी छूट मिलेगी।

*गुणवत्ता प्रमाणन सहायता योजना :* विभिन्न गुणवत्ता श्रेणियों में प्रमाणन प्राप्त करने व माल ढुलाई खर्चों के लिए कुल खर्च का 75 प्रतिशत (अधिकतम पांच लाख से 10 लाख रुपये तक) प्रति प्रमाणन वापस किया जाएगा।

*बाजार विकास सहायता योजना :* अंतर राष्ट्रीय प्रदर्शनियों में भाग लेने के लिए स्टॉल निर्माण और हवाई किराये सहित अधिकतम चार लाख से एक लाख रुपये तक तथा घरेलू प्रदर्शनियों के लिए अधिकतम तीन लाख रुपये तक का खर्च वापस दिया जाएगा।

*रोजगार सृजन सब्सिडी योजना :* हरियाणा के मूल निवासियों को कुशल या अकुशल श्रेणी में सीधे वेतन पत्रक या अनुबंध पर रखने पर 'बी', 'सी' और 'डी' श्रेणी के ब्लॉकों में सात वर्षों के लिए सामान्य वर्ग के लिए 30 हजार रुपये तथा अनुसूचित जाति व महिला वर्ग के लिए 36 हजार रुपये प्रति व्यक्ति सालाना सब्सिडी दी जाएगी।

### रोष प्रदर्शन को लेकर एमपीएचई एसोसिएशन की तालमेल कमेटी गठित

**रेवाड़ी।** बुधवार को एमपीएचई एसोसिएशन की राज्य कार्यकारिणी ने रेवाड़ी का दौरा किया और तालमेल कमेटी का गठन किया। एसोसिएशन की ओर से अपनी मांगों को लेकर आगामी 5 जुलाई को स्वास्थ्य मंत्री के रामपुरा स्थित आवास का घेराव व रोष प्रदर्शन किया जाएगा। राज्य कार्यकारिणी के पदाधिकारियों ने प्रर्शन की तैयारियों की समीक्षा की तथा कर्मचारियों को कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद जिला कार्यकारिणी ने मीरपुर ब्लॉक का दौरा किया। इस दौरान बड़ी संख्या में स्वास्थ्य कर्मचारी उपस्थित थे। इस मौके पर ब्लॉक मीरपुर के कर्मचारियों ने जिला कार्यकारिणी को आश्वस्त किया कि वे अधिक से अधिक संख्या में रोष प्रदर्शन में भाग लेकर पूरा सहयोग देंगे।

### कर्मचारियों की 17 सूत्रीय मांगों पर हुई चर्चा

**नारनौल।** हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन (रजि. नंबर 41) संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा की जिला कमेटी महेंद्रगढ़ की बैठक बुधवार को सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग मंडल (नारनौल) के अधीक्षक अभियंता कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक में कर्मचारियों की विभिन्न समस्याओं एवं 17 सूत्रीय मांगों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक का संचालन जिला सचिव विजेंद्र शर्मा ने किया, अध्यक्षता जिला चेयरमैन सुनील यादव ने की। बैठक में सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के अधीक्षक अभियंता अमित कुमार रघुवंशी, कार्यकारी अभियंता (मैकेनिकल) आशुतोष यादव तथा कार्यकारी अभियंता (सिविल) भी उपस्थित रहे। यूनियन पदाधिकारियों ने अधिकारियों के समक्ष कर्मचारियों की 17 सूत्रीय मांगें रखते हुए कहा कि सरकार द्वारा कच्चे कर्मचारियों को प्रत्येक माह की सात तारीख तक वेतन देने का दावा किया जाता है, लेकिन अधिकांश मामलों में समय पर वेतन नहीं मिल पाता। अधिकारियों से समय रहते बजट की मांग भेजने का आग्रह किया गया ताकि कर्मचारियों को निर्धारित समय पर वेतन मिल सके। यूनियन ने कर्मचारियों के लिए लाइट, ड्रेस, इंसुलेटेड शूज, ग्लव्स सहित अन्य सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराने, जर्जर हो चुके पंप हाउसों के रेस्ट रूमों की मरम्मत कराने, शौचालयों की व्यवस्था करने तथा कैशलेस चिकित्सा सुविधा लागू करने की मांग रखी।

**सार्वजनिक सूचना**

मैं, जगदीश चन्द्र पुत्र श्री हरफूल सिंह निवासी गांव टूमना, तहसील कोसली व जिला रेवाड़ी (हरियाणा) सूचित करता हूं कि दिनांक 07.08.2017 को हरिभूमि समाचार पत्र में विज्ञापन देकर मैंने अपने पुत्र महेन्द्र सिंह को बेदखल कर दिया था। अब वह मेरे कहने-सुनने में है और पूर्व में उत्पन्न मतभेद समाप्त हो चुके हैं। इसलिये मैं उसकी बेदखली समाप्त करते हुए वापिस अपनी समस्त चल-अचल सम्पत्ति में शामिल कर रहा हूं। मैं उसकी बेदखली पूरी तरह निरस्त (रद्द) करता हूं।

**सूचना**

मैं, मो. आसीम पुत्र श्री हसमत अली निवासी पूण नगर, रेवाड़ी तहसील व जिला रेवाड़ी ब्यान करता हूँ कि मेरे आधार कार्ड में मेरे पिताजी का नाम गलती से सब्बीर Sabbir दर्ज हो गया था जबकि मेरे अन्य दस्तावेजो के अनुसार जैसे पैन कार्ड, बैंक रिकार्ड के अनुसार उनका सही नाम हसमत अली Hashmat Ali दर्ज चला आता है। अब मैं अपने अदद ड्राईविंग लाईसैन्स नं. HR3620110048078 पिताजी का सही नाम हसमत अली दुरूस्त कराना चाहता हूँ। सब्बीर Sabbir उर्फ हसमत अली Hashmat Ali दोनो एक व्यक्ति यानि मेरे ही पिताजी के दो नाम है।

## बैंकों से एटीएम के लिए दिए जाते हैं साफ और नए नोट

# एटीएम से पैसा निकालते समय रहें सावधान कटे-फटे व नकली नोट आ सकते हैं हाथ में

**आउटसोर्सिंग एजेंसियों के कर्मचारी कर रहे गड़बड़ी**

नरेन्द्र वत्स ▸▸| रेवाड़ी

अगर आप एटीएम से नकदी निकाल रहे हैं, तो सावधान रहिए। एटीएम मशीन से कटे-फटे और नकली नोट भी हाथ में आ सकते हैं। बैंकों की ओर से अपनी एटीएम मशीनों में डालने के लिए आउटसोर्स एजेंसियों को अच्छे व नए नोट दिए जाते हैं, परंतु एजेंसियों के कर्मचारी गड़बड़ी करते हुए नोट बदलने का कार्य कर रहे हैं। एसबीआई के एक एटीएम से तीन कटे-फटे और एक नकली नोट हाथ में आया, तो ग्राहक नोटों को लेकर बैंक पहुंच गया। रोडवेज विभाग के परिचालक जिले सिंह ने बुधवार दोपहर बस स्टैंड परिसर के बाहर लगे एसबीआई के एटीएम से नकदी निकलवाई थी। पैसे निकालने के बाद उसने सीसीटीवी कैमरे के सामने ही नोट गिनें। उनमें से तीन नोट पूरी तरह कटे-फटे निकले, जबकि एक नोट नकली था। उसने वहां मौजूद गार्ड को नोट दिखाते हुए उनकी फोटो कराई। इसके बाद वह नोटों को लेकर एसबीआई की सरकुलर रोड स्थित शाखा पहुंचा। वहां बैंक कर्मचारियों ने कटे-फटे नोट तो बदल दिए, लेकिन नकली नोट बदलने में आनाकानी करना शुरू कर दिया। उन्हें जिले सिंह को बताया कि हो सकता है कि नकली नोट एटीएम से नहीं निकला हो। जब उसने बैंक अधिकारियों को बताया कि गार्ड की मौजूदगी में नोट निकालने व सीसीटीवी के सामने गिनने के बाद ही वह शिकायत लेकर आया है। बैंक अधिकारी सीसीटीवी फुटेज चेक कर सकते हैं। इसके बाद ही बैंक अधिकारियों ने मुख्य कैशियर के आने पर वीरवार को उसका नोट बदलने का आश्वासन दिया।

रेवाड़ी। एटीएम बूथ से निकले पांच सौ के कटे हुए नोट। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। एसबीआई का एटीएम बूथ, जहां से नकली नोट निकला। फोटो : हरिभूमि

### बैंक जारी नहीं करते इस तरह के नोट

बैंक अधिकारियों के अनुसार एटीएम मशीनों में कैश डालने का कार्य आउटसोर्सिंग एजेंसियों को दिया हुआ है। बैंकों की मशीनें नोटों की गिनती के लिए नए और अच्छे नोट एक ट्रे में डालती हैं। पुराने और सही नोटों को दूसरी ट्रे में, कटे-फटे और ज्यादा पुराने नोटों को तीसरी ट्रे और नकली नोटों को चौथी ट्रे में डालती हैं। एटीएम बूथों के लिए पहली ट्रे से निकले नोट ही आउटसोर्स एजेंसियों को मशीनों में डालने के लिए दिए जाते हैं। आम ग्राहक एटीएम मशीन से पैसा निकालने के बाद भीड़ होने की स्थिति में बूथ के अंदर ही सीसीटीवी कैमरों के सामने नहीं गिनते। इसके बाद अगर कटे-फटे या नकली नोट निकलते हैं, तो फुटेज के अभाव में बैंक अधिकारी भी नोट बदलने के लिए तैयार नहीं होते। खासकर नकली नोटों को सीसीटीवी की फुटेज के बिना बैंक अपना मानते ही नहीं। ऐसे में ग्राहक को ही नुकसान का सामना करना पड़ता है। लगभग सभी बैंकों के एटीएम में नकदी डालने का कार्य एजेंसियां करती हैं। जिस तरह से एटीएम बूथों से नकली नोट निकलते हैं, उससे किसी रैकेट की संलिप्तता से भी इनकार नहीं किया जा सकता। आधिकारिक सूत्रों के अनुसार एजेंसियों के कर्मचारी लाखों कैश में कुछ नोट भी मिला सकते हैं। दर्जनों मशीनों में अगर कम संख्या में भी नकली नोट शामिल किए जाएं, तो मामला लाखों रुपये में पहुंच जाता है। आम ग्राहकों को इससे आर्थिक नुकसान का सामना करना पड़ता है।

### कैमरों के सामने ही नोट जरूर चेक करें

प्रबंधन की ओर से एटीएम बूथों में बैनर लगाए हुए हैं, जिन पर लिखा हुआ है कि पैसे निकालने के बाद ग्राहक नोटों को सीसीटीवी कैमरों के सामने ही गिनें। अगर सीसीटीवी कैमरे में नकली नोट की बात सामने आती है, तो ऐसे नोटों को बदल दिया जाता है। बिना फुटेज के नकली नोट मिलने का दावा स्वीकार्य नहीं होता।

-बीबी शर्मा, *सहायक मैनेजर, एसबीआई।*

# एसडीएम ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी कार्यालय का औचक किया निरीक्षण

■ कोई भी कर्मचारी या अधिकारी फील्ड में जा रहा तो उसे रजिस्टर में प्रविष्टि दर्ज करनी होगी : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कोसली

कोसली के एसडीएम विजय कुमार यादव ने सभी विभागों के प्रमुख अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे कार्यालय समय के दौरान अनिवार्य रूप से उपस्थित रहें। कोई भी कर्मचारी या अधिकारी फील्ड में जा रहा है तो उसे ऑफिस के भ्रमण रजिस्टर में प्रविष्टि दर्ज करनी होगी। साथ ही कार्यालय से बाहर जाने की अपने उच्च अधिकारी से अनुमति लेनी आवश्यक होगी। एसडीएम ने बुधवार को जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी कार्यालय का भी औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने पाया कि शिकायत रजिस्टर जो कि भूतल पर रखा होना चाहिए, वह प्रथम तल पर मिला। एसडीएम ने रजिस्टर को अपने कब्जे में ले लिया है। कि इसमें दर्ज हुई 50 शिकायतों का परीक्षण किया जाएगा कि शिकायतकर्ता संतुष्ट है या नहीं। इन सभी शिकायतकर्ताओं से फोन पर बात की जाएगी।

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी कार्यालय का निरीक्षण करते हुए एसडीएम विजय कुमार यादव।

## कुंडल में भवन का शिलान्यास व नवनिर्मित सड़क का हुआ उद्घाटन

**कुंड।** जिला प्रमुख मनोज यादव ने बुधवार को गांव कुंडल में बाबा हनुमानदास भवन का शिलान्यास तथा कुंडल से बघराना मार्ग का उद्घाटन किया। इस मौके पर जिला प्रमुख ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों के समग्र विकास के लिए आधारभूत सुविधाओं का विस्तार आवश्यक है। बाबा हनुमानदास भवन के निर्माण से धार्मिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा, वहीं कुंडल से बघराना सड़क के शुरू होने से ग्रामीणों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। जिला परिषद ग्रामीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है और क्षेत्र की जनता की आवश्यकताओं के अनुरूप विकास कार्यों को प्राथमिकता दी जा रही है। ग्रामीणों ने कहा कि लंबे समय से बाबा हनुमानदास भवन और सड़क निर्माण की मांग की जा रही थी, जिसके पूरा होने से क्षेत्र के लोगों में खुशी का माहौल है। कार्यक्रम में सरपंच रामफल, पंचायत समिति चेयरमैन प्रतिनिध लक्ष्मीनारायण, सुभाष सरपंच धामलावास, अरविन्द यादव, भरतलाल प्रधान, नरेश योगी, नीटू चौहान, राहुल योगी, अजय चौहान, नेकी होल्डर, हेडमास्टर सुधीर, अशोक कुमार व सचिन चौहान सहित अनेक ग्रामवासी मौजूद थे।

## अर्थशास्त्र विभाग में प्रवेश प्रक्रिया फिर शुरू 30 तक करें आवेदन

**मीरपुर।** इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए प्रवेश आवेदन प्रक्रिया पुनः आरंभ कर दी गई है। यह विशेष अवसर उन विद्यार्थियों के लिए प्रदान किया गया है, जो किसी कारणवश निर्धारित समय सीमा के दौरान आवेदन नहीं कर पाए थे। अर्थशास्त्र विभागाध्यक्ष प्रो. सतीश कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय प्रशासन ने विद्यार्थियों के हितों को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए प्रवेश पोर्टल को पुनः खोलने का निर्णय लिया है। सभी इच्छुक विद्यार्थी, जो किसी भी कारण से आवेदन करने से वंचित रह गए थे, 30 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। प्रो. सतीश ने कहा कि आज के वैश्विक और प्रतिस्पर्धी दौर में अर्थशास्त्र एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं रोजगारोन्मुख विषय बन चुका है।

## रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों का पता लगाने के लिए चलाया सर्च अभियान

**रेवाड़ी।** जिला पुलिस व स्वैत टीम ने बुधवार को थाना सदर, जाटूसाना व रोहड़ाई क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों का पता लगाने के लिए सर्च अभियान चलाया। अभियान के तहत पुलिस ने झुग्गी-झोपड़ियों , होटल, पोल्ट्री फार्म व अन्य स्थानों पर संदिग्ध लोगों की जांच की। इस दौरान पुलिस टीम ने बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी ली तथा उनके पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की भी जांच की। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। जिला पुलिस सुरक्षा को लेकर बाहरी लोगों की पहचान के लिए विशेष अभियान चला रही है। एसपी ने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा कि सभी अपने पास काम करने वाले या किराए पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करवा लें, अगर भविष्य में कोई व्यक्ति ऐसा नहीं करता तो उसके खिलाफ भी पुलिस की ओर से कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

# 28 से चलाया जाएगा पल्स पोलियो अभियान

## डीसी अभिषेक मीणा ने सफल क्रियान्वयन को लेकर ली अधिकारियों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

जिले में 28 से 30 जून तक पल्स पोलियों अभियान चलाया जाएगा। अभियान के तहत जिले के 0 से 5 वर्ष तक के 94 हजार 285 बच्चों को पोलियो ड्राप्स पिलाने का लक्ष्य रखा गया है। अभियान को लेकर बुधवार को डीसी अभिषेक मीणा ने लघु सचिवालय सभागार में अधिकारियों की बैठक ली। डीसी ने बताया कि पल्स पोलियो अभियान के अंतर्गत 28 जून को बूथ एक्टिविटी के तहत तथा 29 व 30 जून को घर-घर पोलियो ड्रॉप पिलाई जाएगी। अभियान के अंतर्गत जिले में 682 बूथों पर बच्चों को पोलियो रोधी दवा पिलाई जाएगी। अभियान के तहत अति संवेदनशील एरिया जैसे झुग्गी-झोपड़ियों, ईंट-भट्ठे व निमार्णाधीन भवनों पर बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाने के लिए 38 मोबाइल टीम लगाई गई है तथा बस स्टैंड व रेलवे स्टेशन आदि स्थानों पर भी पोलियो रोधी दवा पिलाने के टीमें लगाई गई है। डीसी ने स्वास्थ्य विभाग सहित अन्य विभागों के अधिकारियों को आपसी समन्वय स्थापित करते हुए अभियान को सफल बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी आंगनबाड़ी केंद्रों पर भी पोलियो रोधी दवाई पिलाने की व्यवस्था करें। डीसी मीणा ने 31 जुलाई तक चलाए जा रहे डायरिया रोको अभियान और एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान की समीक्षा करते हुए जिला टास्क फोर्स कमेटी को भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

रेवाड़ी। पल्स पोलियो अभियान को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

### वैक्सीनेशन के बारे में जानकारी दें

डीसी मीणा ने जिले में चलाए जा रहे एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्कूलों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करते हुए 14 से 15 साल की आयु की किशोरियों एचपीवी वैक्सीनेशन के बारे में जानकारी दें तथा उनके अभिभावकों को भी जानकारी दें। डीसी ने कहा कि यह वैक्सीन एचपीवी के टाइप-16 व 18 से सुरक्षा प्रदान करती है, जो सर्वाइकल कैंसर के प्रमुख कारण माने जाते हैं।

## मेघवाल उत्थान समिति मांगों को लेकर पूर्व कैबिनेट मंत्री को सौंपा ज्ञापन

**रेवाड़ी।** बुधवार को मेघवाल उत्थान समिति के प्रतिनिधिमंडल ने पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. बनवारी से मुलाकात कर समाज की विभिन्न मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा और साथ ही आगामी 2 अगस्त को आयोजित होने वाले प्रदेश स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होने के लिए निमंत्रण पत्र भेंट किया। इस मौके पर समिति के पदाधिकारियों ने अनुसूचित जाति के अंतर्गत आने वाले एक असम्मानजनक शब्द के स्थान पर समाज के लोगों को मेघवाल'नाम से प्रमाण पत्र जारी करने की मांग की। पूर्व मंत्री ने मांग को लेकर आश्वासन दिया कि वे शीघ्र ही इस संदर्भ में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्णा बेदी मुलाकात करेंगे और समस्या का हर संभव समाधान कराने का प्रयास करेंगे। समिति के मीडिया प्रभारी हीरा सिंह वैद्य ने कहा कि आगामी 2 अगस्त को आयोजित होने वाले प्रदेश स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। समाज की होनहार प्रतिभाओं का डेटा एकत्रित करने की जिम्मेदारी सचिव भूपेंद्र मेघवाल, खजांची राहुल मेघवाल और महेंद्र सिंह झाझरिया को सौंपी गई है। इस मौके पर समिति के संरक्षक वेद प्रकाश, प्रधान सूरजभान, सह सचिव अशोक मेघवाल, गुरुग्राम जिला प्रधान भूप सिंह बलेवा, बावल ब्लॉक प्रधान फतेह सिंह, तेजपाल, सतीश नांगल तेजू और मुनीलाल सहित समाज के अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

# नशा बना गंभीर चुनौती, सभी को मिलकर करना होगा मुकाबला

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

साउथ रेंज के आईजी ओपी नरवाल ने कहा कि नशा समाज के लिए गंभीर चुनौती बन चुका है। इसका सामना करने के लिए समाज के हर वर्ग के लोगों को आगे आना होगा। नरवाल बुधवार को पुलिस प्रशासन की ओर से केएलपी कॉलेज में नशे पर आयोजित जागरूकता कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग को अपनी ऊर्जा शिक्षा और खेलों पर लगानी चाहिए, ताकि इन क्षेत्रों में वह बेहतर प्रदर्शन कर अपने माता-पिता के सपनों को साकार करें और क्षेत्र का नाम रोशन करें। उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की समाज में कोई जगह नहीं है।

ऐसे लोगों की असली जगह जेल की सलाखों के पीछे है। उन्होंने लोगों से अपील की कि बिना किसी डर के नशा कारोबारियों की जानकारी पुलिस को दें, ताकि उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा सके। नरवाल ने वर्ष 2016 के ओलंपिक खेलों का जिक्र करते हुए पीवी सिंधु और साक्षी मलिक की उपलब्धियों को याद किया।

रेवाड़ी। नशा मुक्ति अभियान में सराहनीय कार्य करने वालों को सम्मानित करते आईजी व एसपी। फोटो : हरिभूमि

## मातृशक्ति उद्यमिता योजना के तहत जिले में 48 केसों का लक्ष्य 21 में दिया जा चुका लाभ

**रेवाड़ी।** हरियाणा सरकार की ओर से महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से हरियाणा मातृशक्ति उद्यमिता योजना शुरू की गई है, जिसके तहत बैंकों के माध्यम से 5 लाख रुपए तक का ऋण उपलब्ध कराया जा रहा है। योजना के माध्यम से महिलाएं स्वयं का व्यवसाय स्थापित कर परिवार और समाज की प्रगति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि मातृशक्ति उद्यमिता योजना का उद्देश्य महिलाओं को स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध कराकर आत्मनिर्भर बनाना है। उन्होंने बताया कि योजना के तहत हरियाणा महिला विकास निगम की ओर से वर्ष 2025-26 में 21 केसों को 203514 रुपये की अनुदान राशि का लाभ दिया जा चुका है। योजना के तहत जिले में इस वर्ष 48 केसों का लक्ष्य रखा गया है। डीसी ने बताया कि योजना के तहत पांच लाख रुपये से कम वार्षिक आय वाली व हरियाणा की स्थायी निवासी महिला इस योजना के लिए पात्र होंगी। ऋण के लिए आवेदक के समय महिला उद्यमी की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आवेदक पहले से लिए गए ऋण का डिफाल्टर नहीं होना चाहिए। योजना के तहत समय पर किश्त का भुगतान करने पर तीन वर्षो तक सात प्रतिशत ब्याज अनुदान राशि हरियाणा सरकार की ओर से हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से दी जाएगी। डीसी ने बताया कि हरियाणा महिला विकास निगम की योजना के तहत डेयरिंग, उद्योग विभाग की सूची में शामिल नकारात्मक गतिविधियों तथा केवीआईबी को छोड़कर अन्य सभी गतिविधियां शामिल है।

# कृषि लागत कम करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं नैनो उर्वरक

**इफको की ओर से हुआ कृषि अधिकारी प्रशिक्षण कार्यक्रम**

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

बुधवार को इफको की ओर से नारनौल रोड स्थित रुद्राक्ष होटल में नैनो उर्वरकों पर आधारित कृषि अधिकारी प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर कृषि अधिकारियों व कर्मचारियों को इफको के नैनो उर्वरकों की उपयोगिता, प्रभावशीलता तथा उनके प्रचार-प्रसार से संबंधित नवीन जानकारियां प्रदान की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ आशीष पंवार वरिष्ठ क्षेत्र प्रतिनिधि इफको ने किया। उन्होंने नैनो उर्वरकों के महत्व पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. अनिल यादव ने नैनो उर्वरकों से विभिन्न फसलों में प्राप्त सकारात्मक परिणामों एवं किसानों की ओर से अपनाई जा रही आधुनिक तकनीकों की जानकारी दी। क्षेत्रीय प्रबंधक इफको गुरुग्राम हितेन्द्र प्रताप सिंह ने नैनो उर्वरकों के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए क्षेत्रीय स्तर पर किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी।

रेवाड़ी। कृषि अधिकारी प्रशिक्षण कार्यक्रम में जानकारी देते मुख्यातिथि।

## पेपर लीक प्रकरण के बाद सरकार से युवाओं का भरोसा उठाः सुभाष

**रेवाड़ी।** कांग्रेस के ग्रामीण जिलाध्यक्ष सुभाष छावड़ी ने कहा कि देश की सबसे महत्वपूर्ण प्रतियोगी परीक्षाओं में शामिल नीट का पेपर लीक होना केंद्र सरकार की विफलता और शिक्षा व्यवस्था में बढ़ती अव्यवस्था का प्रमाण है। लाखों विद्यार्थियों ने दिन-रात मेहनत कर अपने भविष्य को संवारने का सपना देखा था, लेकिन सरकार की लापरवाही के कारण उन सपनों पर पानी फिर गया। पेपर लीक प्रकरण के बाद युवाओं का भरोसा भाजपा सरकार से उठ चुका है। छावड़ी बुधवार को अपने कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इस अवसर पर पूर्व मंत्री जसवंत सिंह, पंचायती राज संगठन अध्यक्ष विनोद गोला, पूर्व प्रधान हरीश सैनी, भरत सिंह हरचंदपुर, महेंद्र छाबड़ा, दिनेश, हेमंत, प्रदीप, महेंद्र सरपंच, पप्पू पहलवान, कृष्ण कुमार आदि मौजूद रहे।

## 25 जून 1975 को देश में लागू किया गया आपातकाल

# आज भी आपातकाल की यादें मन को कर देती हैं विचलित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| कोसली

25 जून 1975 को देश में लागू किया गया आपातकाल भारतीय लोकतंत्र के इतिहास का सबसे काला अध्याय माना जाता है। उस दौर में लोकतांत्रिक मूल्यों और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की रक्षा के लिए संघर्ष करने वाले अहीरवाल क्षेत्र के चुनिंदा नेताओं में भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं लोकतंत्र सेनानी वीरकुमार यादव का नाम सम्मानपूर्वक लिया जाता है। तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की ओर से लगाए गए आपातकाल के विरोध में पूरे देश में लोकतंत्र बचाने का व्यापक आंदोलन खड़ा हुआ। हरियाणा में भी हजारों कार्यकर्ताओं और नेताओं ने दमनकारी नीतियों का विरोध किया। अहीरवाल क्षेत्र में इस संघर्ष की अग्रिम पंक्ति में युवा नेता वीरकुमार यादव सक्रिय रहे। वीर कुमार यादव ने कहा कि आज भी उस दौर की यादें मन को विचलित कर देती हैं और रोंगटे खड़े हो जाते हैं। आपातकाल के दौरान विपक्षी दलों के नेताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अनेक पदाधिकारियों को गिरफ्तार कर जेलों में डाल दिया गया। समाचार पत्रों और मीडिया पर कड़ी सेंसरशिप लगा दी गई, जिससे जनता तक सच्ची जानकारी पहुंचना लगभग बंद हो गया।

लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा के लिए ताम्रपत्र से सम्मानित वीर कुमार यादव।

### लोकतंत्र सेनानियों को ताम्रपत्र देकर सम्मानित किया गया

छात्र जीवन में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के दौरान उन्होंने लोकनायक जयप्रकाश नारायण के नेतृत्व में चल रहे संपूर्ण क्रांति आंदोलन में सक्रिय भागीदारी निभाई। आंदोलन में शामिल होने के कारण उन्हें विश्वविद्यालय से निष्कासित कर दिया गया तथा उनके विरुद्ध गैर-जमानती वारंट भी जारी किए गए। उन्होंने लंबे समय एक तक भूमिगत रहकर लोकतांत्रिक अधिकारों की रक्षा के लिए संघर्ष जारी रखा। आपातकाल समाप्त होने के बाद वीरकुमार यादव ने विभिन्न संगठनात्मक दायित्वों का सफलतापूर्वक निर्वहन किया। वर्ष 2014 में हरियाणा में भाजपा सरकार बनने के बाद आपातकाल के दौरान जेल में रहे लोकतंत्र सेनानियों को ताम्रपत्र देकर सम्मानित किया गया, जिनमें वीरकुमार यादव भी शामिल थे। आपातकाल की 51वीं वर्षगांठ पर उनके संघर्ष, त्याग और लोकतंत्र के प्रति समर्पण को अहीरवाल क्षेत्र में गर्व और सम्मान के साथ याद किया जाता है।

## यात्रियों की सुविधा के लिए तीन जोड़ी स्पेशल ट्रेनों की संचालन अवधि में विस्तार

**रेवाड़ी।** रेलवे की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए स्पेशल रेलसेवाओं की संचालन अवधि में विस्तार किया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 08611/08612 संतरागाछी-अजमेर-संतरागाछी साप्ताहिक स्पेशल रेलसेवा का संतरागाछी से 6 जुलाई से 28 सितंबर तक तथा अजमेर से 9 जुलाई से 1 अक्टूबर तक 11-11 ट्रिप का विस्तार किया जा रहा है।