हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 30 .0 डिग्री
न्यूनतम 23 .2 डिग्री

12 जून माह में आपराधिक मामलों के 258 आरोपियों...

14 योग साधकों ने विश्व शांति व पर्यावरण शुद्धि के लिए...

खबर संक्षेप

देशी शराब के साथ आरोपी गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने झाल गांव में अवैध रूप से शराब बेचेने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि झाल निवासी सचिन गांव में अवैध शराब बेचता है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर रेड की, तो आरोपी के कब्जे से देशी शराब की 13 बोतलें बरामद हुइं। पुलिस ने उसे शराब सहित मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज कर लिया। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

चोरी के मामले में एक आरोपी वारंट पर

कुंड। थाना खोल पुलिस ने चोरी के पुराने मामले में एक आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। थाना क्षेत्र में चोरी की वारदात के बाद पुलिस ने 29 अक्टूबर 2022 को चोरी का केस दर्ज किया था। पुलिस ने चोरों का पता लगाने के प्रयास किए, लेकिन सफलता नहीं मिली। अब पुलिस को सूचना मिली थी कि मूल रूप से एमपी के गांव पचासा भोजन निवासी हरिओम चोरी की वारदात में लिप्त था। वह एक अन्य मामले में जेल में बंद था। पुलिस ने उसे कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है।

मारपीट मामले के दो आरोपी चढ़े हत्थे

धारूहेड़ा। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने संगवाड़ी में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल पीड़ति के बयान पर गत 6 जुलाई को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ति ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में संगवाड़ी निवासी संजय और पातुहेड़ा निवासी सतीश को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

बावल। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न व जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। लगभग दो साल पहले संतोष नाम की 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, लेकिन उनमें सुलहनामा नहीं हुआ। इसके बाद पुलिस ने गत 22 फरवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने फरीदाबाद के नीमका निवासी अजय को गिरफ्तार किया है।

हादसों के आरोपी दो वाहन चालक काबू

बावल। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया। माडल टाउन थाना पुलिस ने गढ़ी बोलनी रोड पर सड़क हादसे के बाद गत 2 जुलाई को केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने सेक्टर-3 निवासी कौशल को गिरफ्तार किया।

खोल में लाखों के जेवर चोरी का आरोपी पकड़ा

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने जून माह में एक मकारन का ताला तोड़कर लाखों रुपये के जेवरात व नकदी चोरी करने के मामले में गांव के ही एक युवक को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया है। रिमांड के दौरान आरोपी के कब्जे से चोरी किया गया सामान बरामद किया जाएगा। नरेश कुमार ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया था कि गत 23 जून को वह अपने परिवार व रिश्तेदारों के साथ घूमने के लिए हरिद्वार गया था। जब वह और उसके परिजन 28 जून को घर लौटे तो मकान के कमरे का ताला टूटा हुआ मिला।

बरसात के बाद साढ़े 6 डिग्री गिरा पारा, गर्मी से राहत के बाद मौसम हुआ सुहावना

- लगातार दूसरे दिन जमकर बरसे बदरा, आज भी अच्छी बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। बुधवार शाम को शहर में छाए बरसात के बादल।

मानसून की बारिश शुरू होने के दूसरे दिन भी जिले के कई भागों में अच्छी बारिश हुई। दो दिन में औसत 40 एमएम तक बरसात होने का अनुमान है। बारिश के बाद तापमान में साढ़े 6 डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट आने से भारी गर्मी का असर खत्म हो गया है। मौसम पूरी तरह कूल बन गया है। वीरवार को भी जिले में अच्छी बारिश की संभावना जताई जा रही है। बुधवार को सुबह से ही आसमान में घने बादल छाए रहे। बादलों के बीच हल्की बौछारें गिरती रहीं। अधिकतम तापमान 6.5 डिग्री की गिरावट के साथ 30.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान भी 4.2 डिग्री की कमी के साथ 23.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में नमी का स्तर 80 प्रतिशत तक बना रहा। दो दिन पूर्व तक भारी गर्मी और उमस का सामना कर रहे लोगों को मौसम से बड़ी राहत मिली है। तापमान गिरते ही मौसम कूल-कूल हो गया। एसी और कूलरों का इस्तेमाल भी कम हो गया है। दोपहर बाद मौसम ने एक बार फिर करवट ली। घने बादलों के बीच मध्यम से भारी बारिश हुई। डहीना खंड में सर्वाधित 60 एमएम तक बारिश होने का अनुमान है। शाम के समय भी बौछारें गिरने का क्रम चल रहा था।

मौसम विभाग के अनुसार वीरवार को भी हल्की से मध्य या भारी बारिश हो सकती है। इस दौरान तापमान में कमी बरकरार रहेगी। बिजली की खपत में भी कमी भारी गर्मी के चलते बीते सप्ताह बिजली की दैनिक खपत 90 लाख यूनिट के पार चल रही थी। पीक अवर्स में कट लगाए जा रहे थे, जिससे लोगों को बिजली की समस्या का सामना करना पड़ रहा था। दो दिन से बारिश शुरू होने के बाद बिजली की दैनिक खपत में 20 लाख यूनिट से भी ज्यादा की कमी आई है, जिससे लोगों को पावर कटों से काफी हद तक राहत मिल गई है।

किसानों के चेहरों पर छाई खुशी

बारिश में देरी के कारण किसानों के लिए कपास और बाजरे की फसलों को बचाना मुश्किल बन गया था। पानी की कमी और गर्मी के चलते बाजरे की फसल खराब होने लगी थी। साथ ही कई किसान बाजरे की बिजाई में देरी का सामना कर रहे थे। अच्छी बारिश होने के बाद फसलों पर रौनक छा गई है। मौसम साफ होने के बाद बचे हुए किसान बाजरे की बिजाई कर सकेंगे।

जिले में 24 घंटे की बरसात के आंकड़े

रेवाड़ी	-	69 एमएम
मनेठी	-	51 एमएम
पाल्हावास	-	45 एमएम
धारूहेड़ा	-	33 एमएम
डहीना	-	05 एमएम
बावल	-	05 एमएम
कोसली	-	01 एमएम
नाहड़	-	नहीं

तेज बरसात से लघु सचिवालय के पुलिस कंट्रोल रूम की छत टपकी

शहर में आफत बनी बरसात, सड़कें हुई जर्जर, 24 घंटे बाद भी अंडरपास जलमग्न

शहर की सड़कों पर कई जगह रहा जलभराव, बारिश से सड़कों की हालात खराब, कीचड़ के कारण वाहन चालकों को हो रही परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। अनाजमंडी के पास गड्ढे में फंसा ट्रैक्टर। फोटो : हरिभूमि

शहर में दो दिन से लगातार हो रही बरसात से जगह-जगह जलभराव से लोगों के लिए आफत पैदा हो गई है। बरसात से सड़कों की हालत भी खराब हो गई है। सड़कों पर कीचड़ से वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। प्रशासन की ओर से बरसात के पानी की निकासी के लिए उचित प्रबंध नहीं किए जा रहे है। बरसात के कारण लघु सचिवालय के द्वितीय मंजिल पर स्थित पुलिस कंट्रोल रूम में भी पानी टपकने लगा। रिकॉर्ड को बचाने के लिए कर्मचारियों को पॉलीथिन से ढकना पड़ा। बुधवार को विभाग के कर्मचारी सचिवालय की छत पर मरम्मत करते नजर आए। वहीं मंगलवार को आई तेज बरसात से नेहरू पार्क से सचिवालय रोड पर काफी गड्ढे हो गए। भारी-भरकम गड्ढे में बुधवार को ट्रैक्टर फंस गया। शहर के दो अंडरपास में जलभराव दूसरे दिन भी लोगों के लिए आफत बना रहा।

लाखों खर्च करने पर भी टपकने लगी छत

गत वर्ष तेज बरसात आने से सचिवालय की द्वितीय मंजिल की सभी कार्यालयों की छत टपकने लगी थी, जिसके बाद दिसंबर-2025 में करीब 80 लाख की लागत से सचिवालय की छत व अन्य जगहों की मरम्मत की गई थी, लेकिन 6 महीने बाद आई मानसून की पहली बरसात में ही फिर से पुलिस कंट्रोल रूम की छत से पानी टपकने लगा। कर्मचारियों को कार्यालय का रिकॉर्ड भीगने से बचाने के लिए पॉलीथिन का सहारा लेना पड़ा। बुधवार को पीडब्ल्यूडी विभाग की ओर से सचिवालय की छत को दुरुस्त किया गया।

अनाज मंडी-हाउसिंग बोर्ड मार्ग पर लटका लाइट का पोल, राहगीरों में डर

पिछले दिनों नगर परिषद व जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से बरसाती पानी की निकासी के लिए अनाजमंडी से पुराने हाउसिंग बोर्ड रोड पर नालों का निर्माण करने के साथ चेंबर बनाकर पाइप लाइन डाली गई थी, लेकिन मंगलवार को आई तेज बरसात से व्यवस्था ज्यादा कामयाब नहीं हो पाई। सड़क पूरी तरह जलमग्न हो गई। बरसात का पानी जमा होने से मार्ग पर स्ट्रीट लाइट का पोल अपनी जगह से उखड़कर लटक गया। इसके अलावा अनाजमंडी के सचिवालय साइड गेट के सामने हुए भारी-भरकम गड्ढे में ट्रैक्टर फंस गया, जिसकों काफी मशक्कत के बाद निकाला गया।

अंडरपास में 24 घंटे से बारिश का जमा पानी

शहर के डबल फाटक व भाड़ावास फाटक अंडपास में 24 घंटे से बरसात का पानी भरा हुआ है। प्रशासन की ओर से पानी निकासी के प्रबंध तक नहीं किए गए। डबल फाटक अंडरपास की स्थिति ज्यादा खराब है। अंडरपास में पानी जमा रहने से बुधवार सुबह स्कूल जाने वाले विद्यार्थियों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़। वहीं रेलवे स्टेशन क्षेत्र की कॉलोनियों के लोगों को दूसरों रास्तों का सहारा लेकर अधिक दूरी तय करनी पड़ी। वहीं भाड़ावास फाटक के अंडरपास में भी बरसात के पानी की निकासी के कोई प्रबंध नहीं किए जाने से लोगों को निकलने में परेशानी उठानी पड़ी।

आयुष्मान के फर्जी भुगतान पर 6 डॉक्टर्स पर कार्रवाई के आदेश

रेवाड़ी। सर शादीलाल नागरिक अस्पताल रेवाड़ी।

- फर्म की सिक्योरिटी राशि जब्त कर ब्लैकलिस्ट करने का फरमान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

वर्ष 2022-23 में आयुष्मान योजना के फ्लैक्स बोर्ड लगाने की बजाय फर्जी बिलों का भुगतान किए जाने के मामले में प्रदेश सरकार ने तत्कालीन डिप्टी सिविल सर्जन सहित 6 डॉक्टरों के खिलाफ हरियाणा सिविल सेवा अधिनियम के तहत अनुशासनात्मक कार्रवाई के आदेश दिए हैं। सरकार ने फ्लैक्स का ठेका लेने वाली फर्म की सिक्योरिटी राशि जब्त कर, उसे ब्लैक लिस्ट करने को भी कहा गया है। प्रदेश सरकार के एसीएएस ने डीजी हेल्थ को पत्र जारी किया है।

स्वास्थ्य विभाग की ओर से आयुष्मान योजना का प्रचार-प्रसार करने के लिए फ्लैक्स बोर्ड बनवाकर उन्हें सीएचसी और पीएचसी में लगवाने का निर्णय लिया गया था। जिले में इसका ठेका यादव प्रिंट आर्ट फर्म को लगभग 28 लाख रुपये में दिया गया था। फ्लैक्स लगाने से पहले ही फर्म को राशि का भुगतान कर दिया गया था। इसके लिए बनी कमेटी ने अपनी रिपोर्ट में बताया था कि सभी फ्लैक्स निर्धारित स्थानों पर लगाए जा चुके हैं। इसके बाद मामले की जांच शुरू हुई तो सामने आया कि फ्लैक्स लगाए ही नहीं गए थे। झूठी रिपोर्ट तैयार करते फर्म को राशि का भुगतान कर दिया गया था। जांच के बाद तत्कालीन डिप्टी सीएमओ को स्वास्थ्य विभाग की ओर सस्पेंड कर दिया गया था।

डीजी को कार्रवाई करने के लिए भेजा पत्र

प्रदेश सरकार के एसीएस की ओर से जारी पत्र के अनुसार जांच के बाद उन डॉक्टरों के खिलाफ भी अनुशासनात्मक कार्रवाई करने को कहा गया है, जिन्होंने फ्लैक्स लगाने की झूठी रिपोर्ट पर साइन किए थे। जिन डॉक्टरों के खिलाफ कार्रवाई की जानी है, उनमें तत्कालीन डिप्टी सीएमओ डा. राजबीर, डॉ. सतपाल कुमार उप सिविल सर्जन, डॉ. पवन सिंह उप सिविल सर्जन, डॉ. दीपक शर्मा चिकित्सा अधिकारी, डॉ. राजेश, चिकित्सा अधिकारी व डॉ. अशोक राव चिकित्सा अधिकारी शामिल हैं। आदेशों में फर्म की सिक्योरिटी राशि जब्त करते हुए ब्लैक लिस्ट करने को कहा गया है।

सट्टा खाईवाली के आरोप में चार पकड़े, नकदी बरामद

रेवाड़ी। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों पर छापेमार करते हुए सट्टा खिला रहे चार लोगों को गिरफ्तार किया है।धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना पुलिस ने सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान हाल किरायेदार गांव महेश्वरी निवासी धर्मेन्द्र के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 1160 रुपये बरामद किए है। सिटी पुलिस ने मोहल्ला बल्लुवाड़ा निवासी संजय को सट्टा खाईवाली करने के आरोप में गिरफ्तार किया है।

पुलिस ने लावारिस मिली तीन साल मासूम बच्ची को सकुशल परिजनों से मिलाया, जताया आभार

कोसली। कोसली थाना पुलिस ने गांव झाल बस स्टैंड पर लावारिस हालत में घूम रही 3 साल की नाबालिग बच्ची के परिजनों की तलाश कर सकुशल हवाले किया। बच्ची के सकुशल मिलने पर परिजनों ने पुलिस का आभार जताया। कोसली थाना एसएचओ मनोज कुमार ने बताया की बुधवार दोपहर करीब 2 बजे ईआरवी-573 को गांव झाल बस स्टैंड पर एक 3 साल की बच्ची के लावारिस हालत में घूमने की सूचना मिली थी। पूछताछ करने पर बच्ची परिवार के बारे में कुछ नहीं बता पाई। इसके बाद बच्ची को पुलिस थाने लाया गया और पीएसआई विकास के नेतृत्व में टीम का गठन करके आसपास के इलाके में उसके परिजनों की तलाश शुरू की गई।

स्वास्थ्य मंत्री राव का कोसली दौरा 10 को

कोसली। स्वास्थ्य मंत्री आरती राव 10 जुलाई को चार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की आधारशिला रखेंगी। विधायक अनिल यादव ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री 4 करोड़ 57 लाख 87 हजार रुपए से बनने वाला गांव लिलोढ़ की पीएचसी, 5 करोड़ 57 लाख 87 हजार रुपए से गांव गुड़यिानी की पीएचसी, रतनथल में 4 करोड़ 57 लाख 22 हजार रुपए से पीएचसी और 4 करोड़ 70 लाख 28 हजार रुपए से गांव जाटूसाना में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की आधारशिला रखेंगी।

गांव टींट के उप-स्वास्थ्य केंद्र को अपग्रेड कर पीएचसी बनाने की मिली स्वीकृति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सा तंत्र को मजबूत करने की दिशा में कदम उठाते हुए रेवाड़ी जिले के गांव टींट के उप-स्वास्थ्य केंद्र को पीएचसी के रूप में अपग्रेड करने की आधिकारिक मंजूरी दे दी है। सरकार के इस फैसले से टींट और आसपास के पूरे क्षेत्र के लोगों में खुशी की लहर है, क्योंकि अब उन्हें बुनियादी और आपातकालीन इलाज के लिए दूरदराज के इलाकों या जिला मुख्यालय के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे। प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि क्षेत्र के निवासियों ने उप स्वास्थ्य केंद्र टींट को पीएचसी के रूप में अपग्रेड करने की विशेष मांग की थी। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि अब विभाग की ओर से स्वास्थ्य केंद्र को अपग्रेड करने की प्रशासनिक स्वीकृति दे दी गई है। केंद्र के अपग्रेड होने से अब यहां डॉक्टर, पैरामेडिकल स्टाफ और आधुनिक चिकित्सा उपकरणों की उपलब्धता बढ़ेगी, जिससे स्थानीय स्तर पर ही चौबीसों घंटे बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, प्रसव सुविधाएं हो सकेंगी।

घर से बाइक लेकर निकला युवक ट्रेन की चपेट में आने से मौत

रेवाड़ी। घर से बाइक लेकर रेवाड़ी की ओर निकले जाडरा के एक 32 वर्षीय युवक की खगड़वास के पास ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। जीआरपी ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सामान्य अस्पताल की मोर्चरी में रखवा दिया। जीआरपी ने युवक के ट्रेन से कटने के कारणों की जांच शुरू कर दी। बीकानेर से दिल्ली जा रही एक्सप्रेस ट्रेन के चालक ने स्टेशन मास्टर को सूचना दी थी कि एक युवक की ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई है। सूचना मिलने के बाद जीआरपी ने मौके पर जाकर शव कब्जे में ले लिया। घटनास्थल के पास ही रोड पर युवक की बाइक भी खड़ी थी। जीआरपी की सूचना पर आसपास के लोग मौके पर पहुंच गए। बाद में मृतक की पहचान जाडरा निवासी मनोज कुमार के रूप में हुई। पहचान के बाद जीआरपी ने शव को सामान्य अस्पताल भिजवा दिया। मौके पर पहुंचे मृतक के पिता सोमदत्त ने बताया कि मनोज उसकी दुकान पर पैसे लेने के लिए गया था।

पूर्व छात्र संघ के प्रतिनिधिमंडल ने उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

जेएनवी नैचाना में कला संकाय खत्म करने का विरोध

वर्तमान में विद्यालय में 624 विद्यार्थियों के लिए आवासीय व्यवस्था उपलब्ध

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

बावल। डीसी को ज्ञापन सौंपते हुए पूर्व छात्र संघ के सदस्य।

जवाहर नवोदय विद्यालय नैचाना में कक्षा 11वीं एवं 12वीं के कला संकाय को समाप्त किए जाने के प्रस्ताव के विरोध में बुधवार को विद्यालय के पूर्व छात्र संघ के प्रतिनिधिमंडल ने डीसी अभिषेक मीणा को ज्ञापन सौंपकर इस निर्णय पर तत्काल पुनर्विचार करने की मांग की। प्रतिनिधिमंडल में पूर्व छात्र संघ के अध्यक्ष नितेश यादव, कार्यकारी सदस्य अरुण कुमार, राकेश कुमार व डा. कुसुम यादवसहित अनेक पूर्व छात्र व अभिभावक उपस्थित थे। नितेश यादव ने कहा कि जवाहर नवोदय विद्यालय नैचाना पिछले कई वर्षों से ग्रामीण एवं प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण आवासीय शिक्षा प्रदान करता आ रहा है। वर्तमान में विद्यालय में 624 विद्यार्थियों के लिए आवासीय व्यवस्था उपलब्ध है। ऐसे प्रतिष्ठित विद्यालय से कला संकाय को समाप्त करना न केवल विद्यार्थियों के हितों के विरुद्ध है, बल्कि समान शिक्षा की मूल भावना के भी विपरीत है।

संघ ने शांतिपूर्ण जनआंदोलन की दी चेतावनी

राज्य के एकमात्र आवासीय नवोदय विद्यालयों का उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थी को उसकी रुचि एवं योग्यता के अनुरूप शिक्षा उपलब्ध कराना है, न कि उसके विकल्प सीमित करना। कला संकाय को हटाना विद्यार्थियों के शिक्षा के अधिकार तथा समान एवं सुलभ शिक्षा की संवैधानिक भावना के विपरीत है। इससे विशेष रूप से ग्रामीण एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के विद्यार्थियों के लिए उच्च शिक्षा के अवसर सीमित हो जाएंगे तथा अनेक विद्यार्थियों को मजबूर होकर अन्य विद्यालयों में प्रवेश लेना पड़ेगा। प्रतिनिधिमंडल ने स्पष्ट किया कि यदि प्रशासन की ओर से इस विषय में सकारात्मक निर्णय नहीं लिया जाता है तो यह मामला नवोदय विद्यालय समिति, जयपुर क्षेत्रीय कार्यालय तथा शिक्षा मंत्रालय के समक्ष भी उठाया जाएगा। आवश्यकता पड़ने पर छात्र एवं अभिभावकों के साथ लोकतांत्रिक एवं शांतिपूर्ण जनआंदोलन भी किया जाएगा।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कमर में हो अकड़न और दर्द

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-साकेत, रायपुर

आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं काफी देखी जाती हैं। इसका कारण लंबी सिटिंग है। अगर आपका प्रोफेशन भी ऐसा है तो जरूर आपको लाइफस्टाइल थोड़ी चेंज करनी पड़ेगी। रेगुलर तौर पर सुबह और शाम कमर की एक्सरसाइज करें। ऑफिस में काम करते वक्त थोड़ी-थोड़ी देर के अंतराल में कुछ चहलकदमी करें। इसके अलावा विटामिन-डी और कैल्शियम की भी जांच कर लें। इसकी कमी भी दर्द की वजह बनती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मैं अकसर बीमार पड़ जाता हूं। गला खराब रहता है, लूज मोशंस और उल्टियों की समस्या बनी रहती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको पानी से इंफेक्शन हो सकता है, जिससे डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ा हो जाता है। सबसे पहले आप घर के बाहर जाते समय पीने का पानी साथ लेकर निकलें। गला खराब होने की वजह ठंडा पानी होता है। कई बार लोग गर्मी से आते हैं और तुरंत ठंडा पानी पी लेते हैं। इस मौसम में अचानक ठंडा पानी पीना भी नुकसानदेय हो सकता है। इससे बचना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-रमेश, कटनी

सांस फूलने की एक वजह दिल संबंधी परेशानी हो सकती है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना ठीक नहीं है। हालांकि कई बार फेफड़े संबंधित रोग से भी ऐसा होता है। इसलिए, बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। वह कुछ जांच कराएंगे, जिससे इसकी वजह पता चलेगी और उसका इलाज हो सकेगा। फिलहाल आप जल्दी डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। एक साल पहले मैंने प्रोस्टेट का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ हफ्तों से यूरिनेशन में प्रॉब्लम हो रही है। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-जगताप, रोहतक

जितनी जल्दी हो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जांच करने के बाद ही पता चलेगा कि इसकी वजह क्या है? इस बात का ध्यान रखें कि बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें। ऐसा करना नुकसानदायक हो सकता है।

मेरी उम्र 33 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं। और स्किन भी सूजी हुई है। कई तरह की होम-रेमिडीज ट्राई करने पर भी कोई असर नहीं हुआ। कृपया इस समस्या का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी से भी हो सकते हैं। दूसरी बात आप बता रहे हैं कि स्किन में स्वेलिंग भी है तो यह लक्षण शुगर बढ़ने की वजह से भी होता है। ऐसे में बगैर जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करके जांच करा लें, जिससे परेशानी का कारण पता चलेगा और प्रॉपर उपचार किया जा सकेगा। फिलहाल आप मीठा खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि यह प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-नीरज, हिसार

आपको ईएनटी विशेषज्ञ से मिलना चाहिए, वे जांच कर बताएंगे कि इसकी वजह क्या है? कई बार नाक की हड्डी बढ़ने से भी ऐसी समस्या आती है और उसे ठीक किया जा सकता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है, इसलिए डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

मानसून के दौरान पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएं अन्य ऋतुओं की तुलना में कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। समस्या की गंभीरता का अंदाजा इस तथ्य से लगा सकते हैं कि प्रतिवर्ष देश में लगभग तीन लाख बच्चों की मौतें डायरिया के कारण होती हैं, जिनमें सबसे ज्यादा मामले मानसून के दौरान दर्ज होते हैं। बारिश के मौसम में किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं, इनसे बचने के लिए क्या सावधानियां बरतें, यहां एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

बारिश के मौसम में बढ़ जाता है पाचन संबंधी संक्रमण का रिस्क

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. बी. ए. चौरसिया
कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

अधिकतर हेल्थ एक्सपर्ट्स अब इस तथ्य पर एकमत हैं कि अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद सशक्त पाचन तंत्र पर आधारित है, लेकिन यही तंत्र लापरवाही बरतने पर बारिश के मौसम में तेजी से बिगड़ जाता है। ऐसे में इस मौसम में एक्स्ट्रा केयर और प्रिकॉशन बरतने की जरूरत होती है।

इसलिए बढ़ती हैं समस्याएं

मानसून में अत्यधिक उमस भरे वातावरण के कारण व्यक्ति की पाचन क्रिया धीमी हो जाती है। बारिश होने पर वातावरण में नमी व्याप्त हो जाती है और बारिश थमने पर धूप निकलने के बाद मौसम अत्यधिक उमस भरा, चिपचिपा हो जाता है। यह स्थिति शरीर की पाचन क्रिया को धीमा करती है। पाचन क्रिया के धीमा पड़ने से अपच (बदहजमी), गैस, एसिडिटी, पेट में दर्द, मरोड़ व ऐंठन आदि गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल (पेट और आंतों से संबंधित) समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बारिश के मौसम में नमी और उमस के अलावा गंदगी के बढ़ने के कारण जीवाणु तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु व्यक्ति को विभिन्न बीमारियों का शिकार बनाते हैं। अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से होने वाली इन जीवाणुजनित बीमारियों में प्रमुख तौर पर गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया, पेचिश, पेट और आंतों में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और हैजा शामिल हैं। इसके अलावा मानसून में हेपेटाइटिस ए और हेपिटाइटिस ई के मामले भी बढ़ जाते हैं, लेकिन हेपेटाइटिस वायरस जनित रोग है।

गैस्ट्रोएंटेराइटिस: पेट और आंतों में संक्रमण की स्थिति को गैस्ट्रोएंटेराइटिस कहते हैं। इस समस्या में पेट में मरोड़, ऐठन, दर्द, उल्टी, दस्त और बुखार के लक्षण प्रकट होते हैं। कुछ लोगों में सिर दर्द की समस्या भी होती है।

डायरिया: इसमें भी गैस्ट्रोएंटेराइटिस सरीखे लक्षण प्रकट होते हैं, लेकिन दस्त अनेक बार और जल्दी-जल्दी होते हैं। देश में 5 वर्ष तक के बच्चों में डायरिया के मामले बहुत ज्यादा होते हैं, जो मानसून में तेजी से बढ़ते हैं।

पेचिश (डिसेंट्री): जब दस्त के साथ खून भी आने लगे तो उस स्थिति को पेचिश या डिसेंट्री कहते हैं। इस मर्ज के अन्य लक्षण गैस्ट्रोएंटेराइटिस की तरह ही होते हैं।

अपच (बदहजमी)-गैस-एसिडिटी: भूख से अधिक मात्रा में गरिष्ठ और अधिक चिकनाईयुक्त पदार्थों को खाना, इन समस्याओं का एक कारण है।

चूंकि मानसून में पाचन क्रिया धीमी रहती है, इसलिए गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को पचाने में पाचन तंत्र पर अतिरिक्त भार पड़ता है, नतीजतन अपच, गैस और एसिडिटी के मामले मानसून में बड़े पैमाने पर सामने आते हैं।

हेपेटाइटिस ए और ई: लिवर में सूजन और इन्फ्लेमेशन (इस स्थिति में सूजन के अलावा मरीज की लिवर कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होने लगती हैं) को हेपेटाइटिस कहते हैं। मानसून के दौरान हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई के मामले काफी बढ़ जाते हैं। हेपेटाइटिस में पीड़ित व्यक्ति को पहले बुखार आता है और इसके बाद वह पीलिया (जॉन्डिस) से ग्रस्त हो जाता है। पीलिया के लक्षणों के अंतर्गत पीड़ित व्यक्ति की आंखों का रंग पीला हो जाता है, उन्हें यूरिन पीली होती है और वे भूख महसूस नहीं करते। गौरतलब है कि पीलिया, हेपेटाइटिस का लक्षण है।

फूड प्वॉइजनिंग: ई.कोली और सैलमॉनेला नामक जीवाणु बरसात के मौसम में तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पेट खराब होना और उल्टी होना, इस समस्या के प्रमुख लक्षण हैं।

हैजा: मानसून के दौरान वाइबरियो कॉलेरी नामक जीवाणु तेजी से पनपता है, जो हैजा (कॉलरा) का कारण है। प्रदूषित खाद्य और अशुद्ध पेय पदार्थों को लेने से इसके जीवाणु शरीर में प्रवेश कर पाचन तंत्र को गड़बड़ कर देते हैं। लगातार उल्टियां और दस्त होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

इलाज के बारे में

- गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया और डिसेंट्री के इलाज में जरूरत पड़ने पर डॉक्टर के परामर्श से एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं।
- ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी का भी प्रयोग होता है।
- अनेक मामलों में लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की जाती है। जैसे मरीज को उल्टी होने पर इसे दूर करने की दवा, पेट में मरोड़ और दर्द होने पर इसे दूर करने वाली दवा और सिर दर्द होने पर इससे राहत दिलाने वाली दवा पेशेंट को दी जाती है।
- हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई में एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग नहीं किया जाता। हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। बावजूद इसके, जो महिलाएं प्रेग्नेंट हों, उन्हें डॉक्टर के परामर्श की आवश्यकता होती है।
- बदहजमी, गैस और एसिडिटी की समस्या को ज्यादातर मामलों में घर पर रहकर ही डॉक्टर के परामर्श से खानपान में संयम बरतकर और दवाओं से दूर किया जा सकता है।
- फूड प्वॉइजनिंग का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। जैसे उल्टियां होने पर इसे रोकने की दवाएं दी जाती हैं।
- हैजा के इलाज में उल्टी और दस्त को रोकने की दवाएं दी जाती हैं। यह बहुत जरूरी होता है कि मरीज के शरीर में पानी की कमी न हो पाए, इसलिए उसे हाइड्रेशन थेरेपी दी जाती है।

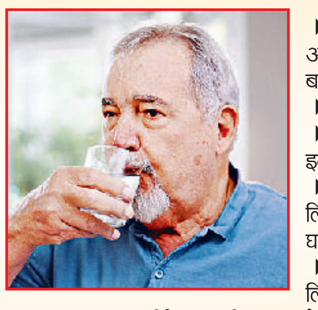
तब न करें लापरवाही

पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं को गंभीर स्थिति में पहुंचने से पहले ही सावधान हो जाना चाहिए। जैसे मानसून में डायरिया के मामले बढ़ जाते हैं, वैसे तो यह एक आम समस्या है, लेकिन लापरवाही बरतने पर डायरिया आपको गंभीर हालत में पहुंचा सकता है। रोगी अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पीता है, ओआरएस लेता है तो स्थिति कंट्रोल में रहेगी। लेकिन अगर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण दिखें तो तुरंत हॉस्पिटल जाकर डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-अगर मरीज को लगातार कई दिनों से बुखार जारी है। उसे यूरिन कम हो रही हो। मल (स्टूल) से खून आ रहा हो। पीड़ित व्यक्ति की उल्टियां और दस्त बंद न हो रहे हों। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

मानसूनी संक्रमण से बचाव के उपाय

- शुद्ध पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करें। अगर आपके पास वाटर फिल्टर, वॉटर प्यूरीफायर या आरओ उपलब्ध नहीं है तो फिर पानी को उबालकर और फिर ठंडा कर पिएं।
- दस्त और उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति की रोकथाम के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए और ओआरएस भी लेना चाहिए।
- हल्का सुपाच्य भोजन करें। स्वाद के लालच में ओवर ईटिंग से बचें।
- जहां तक संभव हो, घर के बाहर खाने से परहेज करें।
- जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूरी बनाए रखें।
- कुछ भी खाने से पहले सैनिटाइजर या एंटीबैक्टीरियल साबुन से हाथ जरूर धोएं।



- बाजार में मिलने वाले पकौड़ों, कचौड़ियों, चाट, समोसे आदि गरिष्ठ खाद्य पदार्थों की बजाए कभी-कभार घर में बनाकर खाना बेहतर है।
- बासी खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ताजी सब्जियों और ताजे फलों को ही ग्रहण करें। इन्हें अच्छी तरह से धोकर खाएं।
- इन दिनों जूस के स्थान पर सूप का सेवन स्वच्छता के लिहाज से अच्छा है। जूस, चाय और कॉफी की मात्रा घटाएं और सूप की मात्रा बढ़ाएं।
- नॉनवेज और सीफूड्स से दूरी बनाए रखना आपके लिए लाभप्रद रहेगा।
- पीने का पानी स्वच्छ और शुद्ध होना चाहिए। संक्रमित पानी पीने से हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस ई और डायरिया आदि समस्याओं का रिस्क बढ़ता है।

डाइट

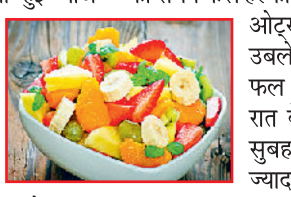
राजकुमार दिनकर

जब नाश्ते के बाद फील हो सुस्ती

बहुत से लोगों को सुबह नाश्ता करने के बाद शरीर में भारीपन महसूस होता है, आलस छाने लगता है, थकान महसूस होती है, काम करने के लिए बैठो तो काम में मन नहीं लगता। यह एक आम समस्या है। नाश्ते में आप क्या लेते हैं, आपका खान-पान कैसा है और आपका लाइफस्टाइल कैसा है, यह बहुत मायने रखता है। सुबह के नाश्ते के बाद नींद या सुस्ती आना इसे फूड कोमा भी कहा जाता है।

हो सकती हैं कई वजह: तमाम दूसरी वजहों के अलावा एक सबसे बड़ी समस्या होती है, नाश्ते में कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त फूड्स खाना। खाना कम मात्रा में न खाकर ज्यादा खाने से भी यह समस्या होती है, क्योंकि अत्यधिक कैलोरी, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त नाश्ता शरीर को सुस्त बनाता है। जो लोग सुबह 4 या 5 बजे सोकर जगते हैं, उन्हें भी इस समस्या का ज्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि अगर हमारी नींद पूरी न हो तो नाश्ता करने के बाद शरीर में सुस्ती आने लगती है। इसके अलावा जो भोजन हम खाते हैं, उनमें अगर विटामिन-डी, बी, बी-12 या आयरन की कमी होती है तो इससे भी नाश्ता करने के बाद नींद आने लगती है।

सही फूड न चुनना: सुबह के समय परांठा, सफेद ब्रेड, तली हुई चीजें खाने से रक्त में शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ज्यादा खा लिया जाए तो भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इसके लिए बड़ी वजह नाश्ते में फाइबर से भरपूर चीजों का कम सेवन करना, एक्सरसाइज न करना, फिजिकल एक्टिविटी से दूर रहना, फास्ट फूड और ज्यादा नमक, मसाले और मैदे से बनी चीजें खाना और लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से भी नींद आती है।



डाइट में करें बदलाव: नाश्ते में कुछ बदलाव करने से आपको नींद या सुस्ती नहीं आएगी। सुबह 7 बजे फल और भीगे हुए मेवे खाने के बाद 10 बजे संतुलित नाश्ता करें। दही को नाश्ते के बजाय दोपहर के भोजन में लें। सुबह के समय मौसम के अनुसार फलों का सेवन करें। हल्का और पोषक नाश्ता जैसे ओट्स या मल्टीग्रेन रोटी, उबले अंडे, अंकुरित अनाज, फल और सलाद आदि लें। रात के समय हल्का खाएं। सुबह के समय नाश्ते में ज्यादा मीठा या तला-भुना फूड न खाएं। सुबह नाश्ता हल्का रखें। नाश्ते में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन और ज्यादा कार्बोहाइड्रेटयुक्त फूड लेने से भी नींद और सुस्ती महसूस होती है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

स्लीप योगा योगासनों के जरिए नींद पाने का एक ऐसा जरिया है, जो गहरी नींद का अनुभव करा सकती है। इसलिए आज लाखों लोग स्वस्थ नींद के लिए, नींद योग कर रहे हैं। इसे कैसे करते हैं, इसके क्या फायदे हैं, आप जरूर जानना चाहेंगे।

अच्छी नींद के लिए कारगर है स्लीप योगा

दिनभर की भाग-दौड़, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, काम का दबाव और डिजिटल सक्रियता ने अधिकांश लोगों की सुकून भरी नींद छीन ली है। हालात ये हो गए हैं कि लोग थकान से चूर रहते हैं, लेकिन फिर भी बिस्तर पर इधर से उधर करवट बदलते रहते हैं, उन्हें नींद नहीं आती। इन दिनों ऐसी एक नहीं अनेक वजहें हैं, जिनसे लोगों को भरपूर नींद नहीं आती है। ऐसे में स्लीप योगा कारगर उपचार के रूप में सामने आया है। यह केवल नींद लाने का उपाय नहीं है बल्कि इससे शरीर की जैविक घड़ी को भी संतुलित किया जा सकता है। मानसिक तनाव कम करने और नींद की गुणवत्ता सुधारने का यह एक समग्र माध्यम है। यही कारण है कि इन दिनों बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और भरपूर नींद की तलाश में लोग स्लीप योगा को अपना रहे हैं।

क्या है स्लीप योगा: यह एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो बिना अतिरिक्त श्रम किए शरीर को विश्राम की अवस्था में ले जाने की क्षमता रखती है। गहरी श्वास, ध्यान और विश्रामकारी आसनों के जरिए बड़ी सहजता से योग निद्रा हासिल की जा सकती है।

स्लीप योगा के स्टेप्स: स्लीप योगा उन योग तकनीकों का समूह है, जो सोने से पहले शरीर और मन को शांत करने के लिए जरूरी होती है। इसमें मुख्य रूप से शामिल हैं- गहरी श्वास का अभ्यास यानी डीप ब्रीदिंग, योग मुद्रा, हल्के स्ट्रेचिंग आसन, मेडिटेशन, माइंडफुलनेस तकनीकें। दरअसल, इन तमाम तकनीकों का उद्देश्य शरीर को आराम देना और नर्वस सिस्टम को विश्राम के लिए संकेत देना है। विशेषज्ञ कहते हैं कि स्लीप योगा शरीर की प्राकृतिक नींद की प्रक्रिया को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ और सहज बना देता है।

पहला अभ्यास विपरीतकरणी का है। इसके लिए दीवार के सहारे पैरों को ऊपर उठाकर एक सरल अभ्यास किया जाता है। इससे दिनभर की थकान कम होती है।

- स्लीप योगा में शामिल दूसरी गतिविधि शवासन है। यह वास्तव में स्लीप योगा का ही एक हिस्सा है। इसके तहत शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दिया जाता है, जिस कारण यह अभ्यास मानसिक तनाव कम करने में सहायक साबित होता है।
- अनुलोम-विलोम और गहरी श्वास, भी स्लीप योगा के कंप्लीट पैकेज का हिस्सा है। इसके तहत धीमी और नियंत्रित श्वास तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद मिलती है, जिससे सोने की तैयारी आसान हो जाती है।

और भी हैं कई फायदे: यह आसन सिर्फ बुजुर्गों के लिए नहीं है। सभी उम्र के व्यक्ति इन दिनों नींद से पीड़ित हैं, ऐसे में हर उस व्यक्ति के लिए स्लीप योगा बहुत कारगर तरीका है, जो नींद संबंधी परेशानियों का सामना कर रहे हैं। यही कारण है कि स्लीप योगा सभी आयु और वर्गों के लिए बेहद उपयोगी है। इसके और भी कई फायदे हैं। जैसे- बेहतर एकाग्रता पाने का जरिया है। इससे स्मरण शक्ति तेज होती है। भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है। कार्यक्षमता बढ़ती है और समग्र स्वास्थ्य लाभ होता है यानी जब नींद सुधरती है, तो जीवन के कई अन्य पहलुओं पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इन पर करे अमल: स्लीप योगा के जरिए भरपूर नींद पाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें। सोने से 30 मिनट पहले मोबाइल, लैपटॉप और सभी तरह के गैजेट व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से पूरी तरह से अपनी दूरी बना लें। रात में भारी भोजन करने से बचें। बिस्तर में लेटकर 5 से 10 मिनट तक गहरी श्वास का अभ्यास करें। योग निद्रा या शवासन को अपने रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। हर दिन एक ही समय पर सोने और एक ही समय पर जगने की आदत डालें। अत्यधिक चाय, कॉफी का सेवन देर शाम के बाद न करें, इससे नींद खराब होती है। *

ट्रीटमेंट

डॉ. देवेंद्र कुमार
दंत चिकित्सक, एम्स-दिल्ली

आरसीटी के बाद जब प्राकृतिक दांत का बहुत ज्यादा हिस्सा ऊपर की ओर नहीं बचे या कुछ समय बाद किसी कारणवश वह टूट जाए, तब दंत चिकित्सक 'पोस्ट एंड कोर' की सलाह देते हैं। क्या है यह प्रोसेस, जानिए।

आरसीटी के बाद दांत को सुरक्षित बनाए पोस्ट एंड कोर

दांतों में गंभीर इंफेक्शन होने पर डेंटिस्ट रूट कैनाल ट्रीटमेंट (आरसीटी) करते हैं। 'पोस्ट एंड कोर', डेंटल रेस्टोरेशन की वह प्रक्रिया है, जिसका प्रयोग ऐसे दांत को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है, जिसमें आरसीटी के बाद दांत का प्राकृतिक ढांचा ज्यादा नहीं बच पाता। ऐसे में क्राउन, ब्रिज, इंप्लांट या रिमूवर बेंचर के लिए यह सहारा बनता है।

क्या है पोस्ट एंड कोर

पोस्ट: इस प्रक्रिया में धातु या फाइबर की एक पतली छड़ (रॉड) को रूट कैनाल की जड़ खाली करके उसमें डाला जाता है।

कोर: यह पोस्ट के चारों ओर बनाया जाने वाला आधार है, जो क्राउन रेस्टोरेशन को मजबूती और स्थिरता देता है।

क्यों पड़ती है इसकी जरूरत

आरसीटी के बाद पोस्ट एंड कोर की जरूरत कुछ कंडीशंस में पड़ती है।

- दांत का ढांचा पर्याप्त न होने पर, क्राउन ढीले हो सकते हैं, अपनी जगह से हट सकते हैं या आरसीटी किए गए दांत को सही सुरक्षा नहीं दे पाते। ऐसे में पोस्ट एंड कोर प्रक्रिया एक मजबूत आधार बनकर इस ढांचागत कमी को दूर करती है, जो दांत के मूल आंतरिक ढांचे जैसा ही होता है।
- कई बार दांतों के ढांचे के नुकसान की सीमा ट्रीटमेंट से पहले दांत की स्थिति पर भी निर्भर करती है। जिन दांतों में बहुत ज्यादा सड़न होती है या पहले से बड़ी फिलिंग होती है, उनमें आरसीटी के बाद बहुत कम स्वस्थ ढांचा बच जाता है। ऐसे में, दांत की बची हुई दीवारें भोजन चबाने की प्रक्रिया का दबाव भी नहीं झेल पातीं।
- आरसीटी के बाद दांत में लगातार बेचैनी या सेंसिटिविटी, खासकर कुछ काटते या चबाते समय, महसूस हो या लगे कि स्ट्रक्चरल सपोर्ट सही नहीं है या टेंपररी रेस्टोरेशन में कोई दिक्कत है या टेंपररी फिलिंग या क्राउन ढीला हो जाए या निकल जाए या ट्रीटमेंट किए गए दांत के रूप-रंग में बदलाव दिखने लगे, तो डॉक्टर यह प्रोसीजर कर सकते हैं।

क्या होता है इस प्रक्रिया में

पोस्ट एंड कोर की यह प्रक्रिया आरसीटी के कई हफ्तों बाद की जाती है, ताकि ट्रीटमेंट के बाद दांत को ठीक होने का पर्याप्त समय मिल सके। इसकी आवश्यकता किसी मरीज को है या नहीं, यह भी चिकित्सक आरसीटी के बाद तय करते हैं।

इस प्रक्रिया के दौरान रूट कैनाल फिलिंग मैटीरियल के एक हिस्से को सावधानी से हटाया जाता है ताकि पोस्ट के लिए जगह बन सके, साथ ही जड़ के सिरे पर सही सील बनी रहे। इसके बाद पोस्ट को या तो सीमेंट से अपनी जगह पर लगाया जाता है या कुछ मामलों में, कोर स्ट्रक्चर के हिस्से के तौर पर कास्ट किया जाता है। पोस्ट के चारों ओर कोर मैटीरियल लगाकर दांत के खोए हुए हिस्से को फिर से बनाया जाता है, ताकि फाइनल क्राउन को सहारा देने के लिए सही आकार और बनावट तैयार कर सकें। पोस्ट एंड कोर के लिए कई जगह कंपोजिट कोर के साथ फाइबर ग्लास पोस्ट या पारंपरिक कास्ट मेटल पोस्ट और कोर का भी प्रयोग करते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

आरसीटी के बाद जरूरी इलाज में देरी से समस्या बढ़ सकती है, क्योंकि बिना सुरक्षा वाले दांतों के टूटने या उनमें दोबारा इंफेक्शन होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में जरूरी है कि मरीज आरसीटी के बाद रेग्युलर फॉलोअप कराते रहें। *

प्रस्तुति: सुषमाश्री

पीजीटी शिक्षकों की नई टेंटेटिव सीनियोरिटी लिस्ट जारी, 21 जुलाई तक मांगे गए ऐतराज

निदेशालय ने 2300 पन्नों की इस सूची को कुल तीन अलग-अलग भागों में तैयार कर अपने आधिकारिक वेब पोर्टल पर सार्वजनिक किया

माध्यमिक शिक्षा निदेशालय ने वेब पोर्टल पर अपलोड की सूची, तय समय के बाद नहीं सुनीं जाएगी कोई आपत्ति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

माध्यमिक शिक्षा निदेशालय ने 'रेस्ट ऑफ हरियाणा कैडर' के पीजीटी शिक्षकों की नई अनंतरिम वरिष्ठता सूची (टेंटेटिव सीनियोरिटी लिस्ट) जारी कर दी है। निदेशालय ने 2300 पन्नों की इस सूची को कुल तीन अलग-अलग भागों में तैयार कर अपने आधिकारिक वेब पोर्टल पर सार्वजनिक कर दिया है, ताकि संबंधित शिक्षक अपनी वरिष्ठता की जांच कर सकें और यदि कोई विसंगति हो तो समय रहते उस पर आपत्ति दर्ज करा सकें।

शिक्षकों के प्रतिवेदनों के बाद विभाग ने उठाया कदम

दरअसल, विभाग द्वारा इससे पहले चार सितंबर 2024 को एक संशोधित वरिष्ठता सूची प्रकाशित की गई थी, जिसमें एक जनवरी 2017 से पूर्व नियुक्त और पदोन्नत हुए पीजीटी शिक्षकों को शामिल किया गया था। उस सूची के आने के बाद प्रदेशभर से छूटे हुए शिक्षकों द्वारा लगातार निदेशालय को प्रतिवेदन भेजे जा रहे थे, जिनमें बाकी बचे हुए तमाम पीजीटी शिक्षकों के नाम भी वरिष्ठता सूची में शामिल करने की गुहार लगाई गई थी। शिक्षकों की इसी जायज मांग का संज्ञान लेते हुए विभाग ने अब यह नई समेकित टेंटेटिव सूची जारी की है। इसके साथ ही विभाग ने स्पष्ट कर दिया है कि शिक्षकों द्वारा पहले भेजे गए सभी पुराने प्रतिवेदनों का निपटारा इसी सूची के तहत माना जाएगा।

प्रिंसिपल के माध्यम से ई-मेल पर भेजनी होंगी आपत्तियां

निदेशालय की ओर से जारी आधिकारिक सूचना के अनुसार यदि किसी शिक्षक को इस नई टेंटेटिव सूची में अपने नाम, वरिष्ठता क्रम, जन्मतिथि या सेवा विवरण को लेकर कोई आपत्ति है तो वे आगामी 21 जुलाई 2026 तक अपने ऐतराज दर्ज करवा सकते हैं। शिक्षकों को अपनी आपत्तियां सीधे निदेशालय भेजने के बजाय अपने संबंधित स्कूल के प्रिंसिपल के माध्यम से निर्धारित प्रोफार्मा में सभी पुख्ता दस्तावेजों के साथ भेजनी होंगी। इसके लिए निदेशालय ने अपनी विशेष शाखा की आधिकारिक ई-मेल आईडी भी जारी की है। अधिकारियों ने दो टूक शब्दों में चेतावनी दी है कि तय तारीख और समय सीमा समाप्त होने के बाद किसी भी नए दावे या आपत्ति पर विचार नहीं किया जाएगा।

डीईओ को सभी शिक्षकों तक सूचना पहुंचाने के निर्देश

इस पूरी प्रक्रिया को पूरी तरह पारदर्शी और तय समय में मुकम्मल करने के लिए निदेशालय ने सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को भी विशेष जिम्मेदारी सौंपी है। डीईओ को कड़े निर्देश दिए गए हैं कि वे तुरंत प्रभाव से इस नोटिस को अपने-अपने जिलों के सभी खंड शिक्षा अधिकारियों, स्कूल प्राचार्यों और विशेष रूप से हर एक पीजीटी शिक्षक के संज्ञान में लाएं ताकि कोई भी पात्र शिक्षक तकनीकी अज्ञानता के कारण अपना दावा पेश करने से वंचित न रह जाए। इसके साथ ही विभागीय आईटी विंग को भी आदेश जारी कर दिए गए हैं कि सूची को लगातार पोर्टल पर लाइव रखा जाए।

सनातन बोर्ड बनाने व गोहत्या पर प्रतिबंध लगाने की मांग

■ मंदिरों को सरकार के नियंत्रण मुक्त करने का सुझाव दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

हिंदू महासभा के प्रदेशाध्यक्ष सतीश रावत की अध्यक्षता में संपन्न हुई बैठक में प्रस्ताव पारित किया गया। जिसे प्रधानमंत्री को भेजकर सनातन धर्म की रक्षा करने की गुहार लगाई गई है। मंदिरों को सरकार के नियंत्रण मुक्त करने का सुझाव दिया है, जिससे सामाजिक स्तर पर धार्मिक अनुष्ठानों को पूरा करने में मदद मिलेगी। सनातन धर्म सबसे प्राचीन और पवित्र है, लेकिन पश्चिमी देशों की संस्कृति का प्रभाव बढ़ने तथा जागरूकता के आभाव में लोग उपयोगिता से अनभिज्ञ हैं। जागरूकता के लिए गांवों में शहरों में प्राचीन मंदिर हैं, जिनमें रोजाना लाखों श्रद्धालु पूजा-अर्चना करने आते हैं, लेकिन बड़े और प्राचीन मंदिरों पर सरकार का नियंत्रण है, जहां लोगों को सामाजिकता का संदेश देना संभव नहीं हो पाता। महासभा ने सर्व सम्मति से प्रस्ताव पारित करके सनातन बोर्ड बनाने, गोहत्या पर प्रतिबंद, हज यात्रियों का अनुदान बंद करने, अमरनाथ यात्रियों को अनुदान देने, मौलवियों की तर्ज पर मंदिर के पुजारियों को मानदेय देने, कावंड़ शिविर व रामलीला मंचन स्थल को बिजली-पानी उपलब्ध कराने के साथ मंदिर एक्ट को समाप्त करने की गुहार लगाई गई है।

नागरिक अस्पताल कनीना में शुरू होगी डायलिसिस सुविधा: आरती राव

स्वास्थ्य मंत्री ने अटेली में 20 करोड़ के विकास कार्यों की दी सौगात

» *मुख्यमंत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत पीड़ितों को दी सहायता राशि*

» *गांव करीरा में वीर सैनिक पार्क, राजा राव तुलाराम जिम तथा एससी चौपाल के नवीनीकरण का उद्घाटन किया*

कनीना। विकास कार्यों का उद्घाटन एवं शिलान्यास करती एवं कार्यक्रम में संबोधित करती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने अटेली विधानसभा क्षेत्र के धन्यवादी दौरे के दौरान विभिन्न गांवों का दौरा कर लगभग 20 करोड़ रुपये की लागत से होने वाले विकास कार्यों का उद्घाटन एवं शिलान्यास किया। उन्होंने कनीना बस स्टैंड, उन्हाणी में निर्माणाधीन फ्लाईओवर तथा नहर के पुल का निरीक्षण कर अधिकारियों को कार्यों में गुणवत्ता और समयबद्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार समान विकास, बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं और आधुनिक आधारभूत ढांचे के निर्माण के संकल्प के साथ कार्य कर रही है।

स्वास्थ्य मंत्री ने गांव करीरा में वीर सैनिक पार्क, राजा राव तुलाराम जिम तथा एससी चौपाल के नवीनीकरण का उद्घाटन किया। इसके साथ ही उप स्वास्थ्य केंद्र का शिलान्यास, बीपीएल कॉलोनी के रास्तों तथा बीसी चौपाल का उद्घाटन भी किया गया। उन्होंने मुख्यमंत्री किसान खेत-खलिहान सड़क योजना के तहत करीरा से गोठड़ा काकड़ संपर्क मार्ग का शिलान्यास किया। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि कनीना सामान्य अस्पताल में शीघ्र ही डायलिसिस की सुविधा शुरू कराई जाएगी।

हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड के माध्यम से करीरा-गोठड़ा तथा करीरा-लिसान संपर्क सड़कों के निर्माण कार्य कराए जाएंगे। वहीं लोक निर्माण विभाग (भवन एवं सड़कें) द्वारा मुख्य सड़क से जवाहर नवोदय विद्यालय तक सड़क चौड़ीकरण एवं सुदृढ़ीकरण, गांव से श्मशान घाट तक सड़क निर्माण तथा एससी चौपाल से स्कूल तक सड़क सुदृढ़ीकरण जैसे कार्य भी किए जाएंगे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत मार्केट कमेटी कनीना की ओर से पीड़ित किसान परिवारों को आर्थिक सहायता के चेक वितरित किए गए। गांव ईसराना के मोहित को 37500 रुपये, गांव खैराना की सरजीत कुमारी को उनके पति हरिसिंह की मृत्यु के उपरांत पांच लाख तथा गांव ईसराना के उदय सिंह को खेत में कार्य के दौरान दुर्घटना में घायल होने पर 1.25 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की।

स्वास्थ्य मंत्री आज करेंगी अटेली का दौरा

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र में विकास कार्यों को गति देने के उद्देश्य से स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव नौ जुलाई को गांव बोचड़िया व सलीमपुर का दौरा करेंगी। इस दौरान वे विभिन्न विकास कार्यों का उद्घाटन करने के साथ-साथ क्षेत्रवासियों से सीधा संवाद भी करेंगी। जानकारी देते हुए ग्रीवेंस कमेटी सदस्य विजय सिंह उर्फ सोनू दौगड़ा अहीर ने बताया कि स्वास्थ्य मंत्री सुबह करीब साढ़े आठ बजे रामपुरा हाउस रेवाड़ी से रवाना होंगी और सुबह नौ बजे गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल बोचड़िया पहुंचेंगी। इसके पश्चात वे सुबह 10 बजे पंचायत भवन सलीमपुर में आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करेंगी और जनसभा को संबोधित करेंगी। उन्होंने बताया कि अपने दौरे के दौरान स्वास्थ्य मंत्री सैदपुर में हरियाणा पुलिस के फिजिकल टेस्ट के दौरान पंचकूला में दिवंगत हुए कपिल के परिजनों से मुलाकात कर उन्हें सांत्वना देंगी। इसके बाद 11 बजे अटेली स्थित अपने कार्यालय में पहुंचकर आमजन की समस्याएं सुनेगी।

दो मंजिला बनेगा कनीना बस स्टैंड: आरती राव

स्वास्थ्य मंत्री ने कनीना बस स्टैंड के निर्माण स्थल का निरीक्षण करते हुए बताया कि बस स्टैंड की टेंडर प्रक्रिया अंतिम चरण में है। 20 जुलाई तक प्रकिया पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि नया बस स्टैंड आधुनिक सुविधाओं से युक्त दो मंजिला होगा। इसमें महिलाओं के लिए अलग प्रतीक्षा कक्ष एवं शौचालय, ड्राइवरों के लिए विश्राम कक्ष, आधुनिक कार्यालय, विशाल वेटिंग हॉल, हरित क्षेत्र एवं सौंदर्यीकरण की विशेष व्यवस्था होगी। बस स्टैंड परिसर भविष्य में क्षेत्र की पहचान बनेगा। उन्होंने कहा कि बस स्टैंड निर्माण के दौरान प्रभावित दुकानदारों के हितों की रक्षा के लिए सरकार ने हरसंभव प्रयास किए हैं। मामला न्यायालय में विचाराधीन होने के कारण आगे की कार्रवाई न्यायालय के निर्णय के अनुरूप की जाएगी।

गुढ़ा में दी इन विकास कार्यों की सौगात

स्वास्थ्य मंत्री ने गुढ़ा गांव में एचआरडीएफ योजना के तहत फिरनी निर्माण, डी-प्लान योजना के तहत कम्युनिटी हॉल का उद्घाटन, उप स्वास्थ्य केंद्र का शिलान्यास तथा एफएफसी योजना के तहत एससी बस्ती में रास्तों एवं शिविर लाइन निर्माण कार्य का उद्घाटन किया। इसके अतिरिक्त गुढ़ा-मोहनपुर सड़क, गुढ़ा-कोका मार्केटिंग रोड, गुढ़ा-नांगल हरनाथ रोड, गुढ़ा-चेलावास सड़क की मरम्मत, उप स्वास्थ्य केंद्र तथा अन्य आधारभूत विकास कार्यों को भी स्वीकृति प्रदान की गई।

कैमला गांव में भी विकास कार्यों का लोकार्पण

स्वास्थ्य मंत्री ने कैमला गांव में बीसी चौपाल का पुनर्निर्माण, मिडिल स्कूल में प्रार्थना ग्राउंड, उन्हाणी रोड से धनौंदा रोड तक सड़क निर्माण, शिवधाम में टीनशेड, पार्क का नवीनीकरण, जीआई पाइपलाइन बिछाने, पानी के बोर, नालियों पर क्रॉसिंग जाल, आंगनवाड़ी भवन की मरम्मत, नई पानी की टंकी तथा विभिन्न संपर्क मार्गों के निर्माण एवं विकास कार्यों का लोकार्पण एवं निरीक्षण किया गया।

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेन्द्र राव, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार, पीडब्ल्यूडी विभाग के कार्यकारी अभियंता अश्वनी कुमार, हरियाणा रोडवेज के जीएम देवदत्त, पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह, नायब तहसीलदार पायल, भाजपा नेता धीरज यादव, पूर्व अध्यक्ष दयाराम यादव, पंचायत समिति चेयरमैन जयप्रकाश, मार्केट कमेटी चेयरमैन जेपी कोटिया, करीरा की सरपंच सपना यादव, गुढ़ा के सरपंच बीरेंद्र दीक्षित, कैमला की सरपंच डिम्पल जांगड़ा आदि उपस्थित रहे।

नारनौल। वीडियो कांफ्रेंस में मौजूद उपायुक्त अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

एसआईआर: मुख्य निर्वाचन अधिकारी ने की प्रदेश के उपायुक्तों के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवास ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से एसआईआर अभियान की प्रगति की समीक्षा की। सभी उपायुक्तों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। जिला महेंद्रगढ़ की तरफ से जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली ने जिले की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 अभियान के तहत लगभग 99 प्रतिशत एन्यूमरेशन फॉर्म वितरित किए जा चुके हैं तथा 77 प्रतिशत डिजिटाइजेशन कार्य पूरा किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि अटेली विधानसभा क्षेत्र में लगभग 77 प्रतिशत, महेंद्रगढ़ व नांगल चौधरी में 82 प्रतिशत तथा नारनौल विधानसभा क्षेत्र में 66 प्रतिशत डिजिटाइजेशन कार्य पूरा किया जा चुका है। बाकी कार्य को भी मिशन मोड़ पर लेकर पूरा किया जा रहा है, जिसे 14 जुलाई तक पूरा कर लिया जाएगा। उन्होंने बताया कि एसआईआर अभियान के प्रति आमजन को जागरूक करने के लिए ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में मुनादी, जनसंपर्क अभियान, सार्वजनिक घोषणाओं तथा अन्य माध्यमों का व्यापक उपयोग किया जा रहा है। लोगों को मतदाता सूची के गहन पुनरीक्षण की प्रक्रिया, आवश्यक दस्तावेजों तथा समय पर गणना प्रपत्र जमा कराने के बारे में लगातार जागरूक किया जा रहा है। इसके अलावा एसआईआर-2026 अभियान को सफल बनाने के लिए राजनीतिक दलों, बूथ लेवल एजेंट (बीएलए), सामाजिक संगठनों, जनप्रतिनिधियों तथा स्थानीय नागरिकों का भी सहयोग लिया जा रहा है। सभी के सहयोग से अभियान को अधिक प्रभावी और पारदर्शी बनाया जा रहा है, ताकि मतदाता सूची पूरी तरह शुद्ध एवं अद्यतन तैयार की जा सके।

उपायुक्त ने दिए निर्देश

उपायुक्त अनुपमा अंजली ने वीसी के बाद अधिकारियों को निर्देश दिए कि डिजिटाइजेशन कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा किया जाए। उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग का उद्देश्य मतदाता सूची को पूरी तरह त्रुटिरहित, अद्यतन एवं पारदर्शी बनाना है। इसलिए इस कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही या ढिलाई स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने जिलावासियों से अपील की कि वे जल्द से जल्द अपने फार्म बीएलओ के पास जमा करवाएं। इस मौके पर एसडीएम अनिरुद्ध यादव, नगराधीश डॉ. मंगल सेन, डीएमसी रणवीर सिंह, निर्वाचन तहसीलदार सुरेंद्र सिंह के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

पीएचसी मालड़ा बास में मनाया हरियाली महोत्सव

महेंद्रगढ़। राज्य सरकार के निर्देशानुसार हरियाली महोत्सव अभियान के तहत बुधवारको प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मालड़ा बास के परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता दंत चिकित्सक डॉ. अमिश गोदारा ने की। मुकेश चौहान और सतीश खैरवाल ने कहा कि बढ़ते प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग के दौर में स्वच्छ वातावरण बनाना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। अस्पताल परिसर में हरियाली होने से मरीजों को शुद्ध ऑक्सीजन मिलेगी और उनका स्वास्थ्य भी जल्दी ठीक होगा। उन्होंने आमजन से अपील की कि वे भी अपने घरों और आसपास कम से कम एक-एक पौधा अवश्य लगाएं और उसकी देखभाल करें। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों मुकेश चौहान, सतीश खैरवाल, महिपाल, कर्मवीर, उदय, सतीश सहित अन्य स्टाफ और स्थानीय ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया।

महेंद्रगढ़। पौधरोपण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार ने लंबित मांगों को लेकर आज बुलाई उच्चस्तरीय बैठक: आशीष

नारनौल। भारतीय मजदूर संघ के जिलाध्यक्ष आशीष गोरा ने बताया कि एक जुलाई को भारतीय मजदूर संघ के आह्वान पर पूरे हरियाणा के जिला मुख्यालयों पर कर्मचारियों की ओर से अपनी लंबित मांगों के समर्थन में किए गए शांतिपूर्ण व अनुशासित प्रदर्शन तथा मुख्यमंत्री के नाम सौंपे गए ज्ञापनों का सकारात्मक परिणाम सामने आने लगा है। कर्मचारियों की एकजुटता व भारतीय मजदूर संघ के निरंतर प्रयासों को गंभीरता से लेते हुए हरियाणा सरकार ने संगठन की लंबित मांगों पर विचार-विमर्श के लिए उच्चस्तरीय बैठक बुलाने का निर्णय लिया है। उन्होंने बताया कि नौ जुलाई प्रातः 11 बजे हरियाणा सिविल सचिवालय सेक्टर-1 चंडीगढ़ में हरियाणा सरकार के मुख्य सचिव की अध्यक्षता में भारतीय मजदूर संघ की लंबित मांगों पर उच्चस्तरीय बैठक आयोजित होगी।

सुपरवाइजर विजय ने एसआईआर संबंधी गहन पुनरीक्षण कार्य का जायजा लिया

सतनाली मंडी। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार चल रहा विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के अंतर्गत महेंद्रगढ़ निर्वाचन अधिकारी योगेश सैनी के मार्गदर्शन में सुपरवाइजर विजय कुमार पारीक ने एसआईआर संबंधी गहन पुनरीक्षण कार्य का जायजा लिया। सुपरवाइजर विजय कुमार पारीक ने बताया कि इस दौरान उन्होंने सतनाली के बूथ नंबर 10, बूथ नंबर 11, बूथ नंबर 14 पर बीएलओ के साथ मिलकर घर-घर जाकर फार्म एकत्रित किए। इसके अलावा उन्होंने सतनाली के बूथ नंबर आठ, बूथ नंबर नौ, बूथ नंबर 10, बूथ नंबर 11, बूथ नंबर 12, बूथ नंबर 13, बूथ नंबर 14 और सतनाली बास के बूथ नंबर 20, 21 तथा बीरसिंह बास के बूथ नंबर 22 का दौरा कर जायजा लिया। उन्होंने ग्रामीणों से अपील की कि जल्द से जल्द अपने फार्म व अपनी फोटो और संबंधी डॉक्यूमेंट अपने बीएलओ को जमा करवाएं।

जेजेपी युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय ने जीएनएम छात्राओं के भविष्य को लेकर उठाए सवाल

नर्सिंग कॉलेज की 17 छात्राओं का अंधकार में भविष्य, संज्ञान में होने पर भी कार्रवाई नहीं

आखिरकार मुख्यमंत्री और स्वास्थ्य मंत्री इस मामले में कॉलेज प्रबंधन के खिलाफ कोई कार्रवाई करेंगे या यह मामला भी ठंडे बस्ते में डाल दिया जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

जननायक जनता पार्टी के युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने बुधवार को प्रेस को जारी बयान में कहा कि कनीना में संचालित नर्सिंग कॉलेज में पढ़ने वाली 17 छात्राओं का भविष्य अंधकारमय हो गया है।

उन्होंने मुख्यमंत्री व स्वास्थ्य मंत्री से सवाल करते हुए कहा कि अब तक पूरे मामले की जानकारी होते हुए भी कॉलेज प्रबंधन के खिलाफ स्वास्थ्य मंत्री ने अब तक कोई कार्रवाई क्यों नहीं की। आखिरकार मुख्यमंत्री और स्वास्थ्य मंत्री इस मामले में कोई कार्रवाई करेंगे या यह मामला भी ठंडे बस्ते में डाल दिया जाएगा। बुधवार को कनीना में जब 17 जीएनएम छात्राएं अपनी बात रखने स्वास्थ्य मंत्री के सामने पेश हुई, तो स्वास्थ्य मंत्री के द्वारा यह कहना कि उनके संज्ञान में यह मामला है। जब स्वास्थ्य मंत्री के संज्ञान में मामला है, तो अब तक कार्रवाई क्यों नहीं की गई।

यूनिवर्सिटी को नहीं भेजी इंटरनल अंक सूची

दिग्विजय ने कहा कि पंडित भगवत दयाल शर्मा यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज रोहतक की ओर से 28 फरवरी 2026 को घोषित जीएनएम द्वितीय वर्ष परीक्षा परिणाम में महाविद्यालय द्वारा समय पर इंटरनल अंक सूची विश्वविद्यालय को उपलब्ध नहीं कराई गई। जिसके कारण कई छात्राओं को अनुत्तीर्ण घोषित कर दिया गया। उनका आरोप है कि यदि इंटरनल अंक समय पर भेज दिए जाते, तो उनका परिणाम भिन्न हो सकता था।

20 व 21 जुलाई को जीएनएम फाइनल परीक्षा प्रस्तावित

दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि आगामी 20 व 21 जुलाई को जीएनएम फाइनल ईयर की परीक्षा प्रस्तावित हैं, लेकिन उन छात्राओं का द्वितीय वर्ष का परिणाम विवाद होने के कारण उन्हें इन परीक्षाओं से वंचित रहना पढ़ सकता है। उन्होंने मांग की कि जब तक लंबित इंटरनल अंकों का सत्यापन कर संशोधित परिणाम घोषित नहीं किया जाता, तब तक प्रस्तावित फाइनल ईयर परीक्षाओं पर अंतरिम रोक लगाई जाए।

सीआईए ने 70.300 किलो चूरापोस्त सहित दो आरोपित किए गिरफ्तार

नारनौल। चूरापोस्त के साथ गिरफ्तार आरोपित। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

सीआईए ने नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत सफलता हासिल करते हुए ट्रक से 70 किलो 300 ग्राम चूरापोस्त सहित दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान रशपाल व गुरुबाज निवासी महस थाना नाभा जिला पटियाला (पंजाब) के रूप में हुई है। जिसमें एनडीपीएस एक्ट के तहत थाना नांगल चौधरी में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस ने आरोपितों के कब्जे से 70 किलो 300 ग्राम चूरापोस्त बरामद किया है। बरामद मादक पदार्थ एवं वाहन को नियमानुसार कब्जे में लेकर आगामी कानूनी कार्रवाई की जा रही है। दोनों आरोपितों को नियमानुसार गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया जाएगा, जहां से आगे की पूछताछ एवं कानूनी प्रक्रिया अमल में लाई जाएगी। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि नशा तस्करी जैसी किसी भी अवैध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।

सूचना

मैं, ललिता पुत्री आर्मी नंबर 13601077एम, रैंक एनके स्व. दीप चंद ग्राम लिलोढ़, तह. कोसली, जिला रेवाड़ी हरियाणा बयान करती हूं कि मेरे पिता के सेवा रिकार्ड में मेरा नाम गलती से ललिता देवी तथा जन्म तिथि 12-06-1970 दर्ज है, जबकि मेरा वास्तविक नाम ललिता तथा सही जन्म तिथि 16-01-1970 है जो मेरे आधार कार्ड, पैन कार्ड व वोटर कार्ड में भी दर्ज है। यह सूचना मेरे पिता के सेवा रिकार्ड में मेरा वास्तविक नाम व जन्म तिथि दर्ज कराने के लिए है।

सूचना

मैं, दिक्षित कालड़ा पुत्र स्व. श्री विजय कुमार निवासी मकान नं. 2004, मौहल्ला नई बस्ती, रेवाड़ी तहसील व जिला रेवाड़ी, हरियाणा का हूँ और हलफन बयान करता हूँ कि मेरे पिता स्व. विजय कुमार पुत्र स्व. श्री मनसाराम निवासी मकान नं. 2004, मौहल्ला नई बस्ती, तहसील व जिला रेवाड़ी का देहांत दिनांक 04.11.2018 को हो गया था तथा उनके माता-पिता का देहांत उनके देहांत में पहले ही हो चुका था। उनके देहांत के बाद उनकी प्रथम श्रेणी जीवित वारसान निम्नलिखित हैं:-

नाम	सम्बंध	उम्र
शकुंतला देवी	धर्मपत्नी	69 साल
उपमा	पुत्री	44 साल
दिक्षित कालड़ा	पुत्र (आवेदक)	39 साल

यह कि उनके अलावा उनका अन्य कोई प्रथम श्रेणी जीवित वारसान ना है।

खबर संक्षेप

अवैध शराब मामले में तीन आरोपी काबू

रेवाड़ी। पुलिस ने अवैध रूप से शराब बेचने वाले एक नाबालिग सहित 3 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज किए गए हैं। कोसली पुलिस ने झाल गांव में रह रहे गुरुग्राम के नूरगढ़ निवासी आरोपी सचिन को 13 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। इसी प्रकार दूसरे मामले में सीआईए कोसली ने धारूहेड़ा क्षेत्र से एक नाबालिग को 99.5 बोतल देशी शराब सहित अभिरक्षा में लिया है। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 थाना क्षेत्र से बिहार के जिला सिवान के गांव कास देउरा निवासी राहुल शाह को 10.5 बोतल शराब सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किए हैं।

ग्रीन कोसली अभियान के तहत पौधरोपण 12 को

कोसली। कोसली को हरा-भरा बनाने व पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से युवाओं की ओर से ग्रीन कोसली अभियान के तहत 12 जुलाई को श्मशान घाट व कोसली में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। अभियान के संयोजक मास्टर लखन ने बताया कि पौधारोपण के लिए सबसे उपयुक्त वर्षा ऋतु के समय को ध्यान में रखते हुए कोसली पंचायत की ओर से नव-निर्मित श्मशान घाट परिसर में बड़ी संख्या में पौधे लगाए जाएंगे। संयोजक व ग्राम पंचायत ने क्षेत्र के सभी युवाओं, सामाजिक संगठनों, गणमान्य नागरिकों एवं पर्यावरण प्रेमियों से इस जनहित अभियान में बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील की है।

6 जोड़ी रेलसेवाओं में बढ़ाए डिब्बे

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 6 जोड़ी रेलसेवाओं में डिब्बों की स्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि अजमेर-सियालदाह-अजमेर एक्सप्रेस रेलसेवा अजमेर से 1 अगस्त से एवं सियालदाह से 2 अगस्त से 1 फर्स्ट मय सैकेंड एसी डिब्बे की स्थाई बढ़ोतरी की जा रही है। श्रीगंगानगर-पुरी-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा श्रीगंगानगर से 2 अगस्त से एवं पुरी से 5 अगस्त से 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, लालगढ-दिल्ली सराय-लालगढ एक्सप्रेस में लालगढ से 1 अगस्त से बढ़ोतरी की जा रही है।

12 व 13 को पातली स्टेशन पर ट्रेन नहीं करेगी ठहराव

रेवाड़ी। उत्तर रेलवे की ओर से पाटली यार्ड में तकनीकी कार्य किया जा रहा है। कार्य के चलते कुछ रेलसेवाएं पातली स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 74004 रेवाड़ी-दिल्ली रेलसेवा 12 व 13 जुलाई को रेवाड़ी से प्रस्थान करके पातली स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। गाड़ी संख्या 14727 श्रीगंगानगर-तिलकब्रिज रेलसेवा 12 व 13 जुलाई को श्रीगंगानगर से प्रस्थान करके पातली स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी। गाड़ी संख्या 54414 रेवाड़ी-दिल्ली रेलसेवा 12 व 13 जुलाई को रेवाड़ी से प्रस्थान करके पातली स्टेशन पर ठहराव नहीं करेगी।

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा बोले, जिले में अपराधियों के लिए कोई स्थान नहीं

अपराधी सलाखों के पीछे जाने के लिए तैयार रहें

जून माह में आपराधिक मामलों के 258 आरोपियों को दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस ने गत जून माह में चलाए गए स्पेशल अभियान के तहत अवैध कारोबारों में संलिप्त आरोपियों पर सख्त कार्यवाही करते हुए अवैध शराब बेचने वालो, सट्टा खाईवाली व जुआ खेलने वाले, अवैध हथियारों के शौकिन व ड्रग्स की तस्करी करने वालों पर कड़ा प्रहार किया है। पुलिस ने माह जून में साइबर ठगी के विभिन्न मामलों में संलिप्त 12 साइबर ठगों पर शिकंजा कसा है। वही एक 5 हजार रुपए के ईमानी सहित 7 उद्घोषित-जमानोत्तर अपराधियों को गिरफ्तार कर उन्हें जेल की सलाखों के पीछे भेजा है। पुलिस की ओर से जून माह में विभिन्न अपराधिक मामलों में 258 आरोपी दबोचे गए।

रेवाड़ी। ब्लैक फिल्म लगी गाड़ी का चालान काटती पुलिस एवं ट्रिपल राइडिंग वालों को रोकते हुए पुलिस। फोटो : हरिभूमि

अवैध हथियार के साथ 10 आरोपियों को किया काबू

पुलिस ने 9 अलग-अलग मामलों में अवैध हथियारों के शौकीन 10 आरोपियों को गिरफ्तार किया तथा उनके कब्जे से 4 अवैध देशी कट्टे, 5 देशी पिस्टल व 8 जिंदा रोंद बरामद किए। ड्रग्स की तस्करी करने वाले 3 आरोपियों को गिरफ्तार करके उनके खिलाफ 3 मामले दर्ज किए गए। इन आरोपियों के कब्जे से 14.57 ग्राम स्मैक व 82 ग्राम गांजा बरामद किया। शराब के अवैध कारोबार में संलिप्त 6 आरोपियों को गिरफ्तार करके उनके खिलाफ 6 मामले दर्ज किए। इन आरोपियों के कब्जे से 178 बोतल देशी शराब, 8 बोतल अग्रेजी शराब व 8 बोतल बियर बरामद की गई।

बाइक चोरी के 7 आरोपी काबू, 7 बाइक बरामद

पुलिस ने जुआ एवं सट्टा खाईवाली के 3 मामलों में आरोपियों को गिरफ्तार करके उनके कब्जे से 10,850 रुपये की नकदी बरामद की। चोरी हुई 7 बाइक को बरामद कर इन वारदातों को अंजाम देने वाले 7 आरोपियों पर शिकंजा कसा गया। गृहभेदन व चोरी के मामलों में अंतराज्जीय चोर गिरोह का पदार्फाश कर 16 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। इन आरोपियों से चोरी किया गया सामान भी बरामद किया गया। जिले में लापता हुए 82 लोगों की तलाश कर उनके परिवार से मिलाया। 31 नाबालिक लड़के-लड़कियां तथा 51महिला व पुरुषों को तलाश कर परिजनों को सौंपा।

ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वालों के चालान

पुलिस ने ब्लैक फिल्म एवं शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों के साथ-साथ यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ चालानी कार्यवाही की। पुलिस की ओर से 3 ब्लैक फिल्म लगे वाहन, 20 ड्रिंकिंग ड्राइविंग, 1747 विदाउट हाई सिक्योरिटी नंबर प्लेट, 793 विदाउट नंबर प्लेट, 569 ऑवर स्पीड, 1220 ट्रिपल राइडिंग, 3 बुलेट बाइक में पटाखा बजाने एवं 2894 चालकों के लेन चेंज नियम के तहत चालान काटे गए। इसके अलवा 10 से 15 वर्ष पुराने वाहनों सहित 361 वाहन भी जब्त किए गए।

वांछित आरोपियों की धर पकड़ में तेजी के निर्देश

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने सभी थाना प्रभारियों, चौकी इंचार्ज, सीआईए स्टाफ तथा पीओ स्टाफ को विभिन्न मामलों में वांछित आरोपियों की धर पकड़ में तेजी लाने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि जिले में किसी भी प्रकार के अवैध कारोबार को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। एसपी ने अपील करते हुए कहा कि किसी भी तरह के अवैध कारोबार में संलिप्त व्यक्तियों के संबंध में नजदीकी पुलिस थाना, चौकी, पुलिस कंट्रोल रूम या डायल 112 नंबर पर सूचना दें।

21 जुलाई को प्रकाशित होगी प्रारंभिक मतदाता सूची

जिले में 78.18 प्रतिशत हुआ गणना प्रपत्र का डिजिटलाइजेशन, छह दिन शेष

डीसी अभिषेक मीणा ने की एसआईआर कार्य की समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अभिषेक मीणा ने बुधवार को जिले में किए जा रहे विशेष गहन पुनरीक्षण कार्य को लेकर लघु सचिवालय सभागार में अधिकारियों के साथ समीक्षा की। इससे पहले हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवास ने वीसी के माध्यम से प्रदेश के सभी डीसी व अन्य अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने बताया कि जिले में 78.18 प्रतिशत गणना प्रपत्र का डिजिटलाइजेशन हो चुका है। बाकी कार्य को भी समय सीमा में पूरा कराया जाएगा। डीसी ने कहा कि एसआईआर अभियान को लेकर 14 जुलाई तक गणना प्रपत्र को एप पर डिजिटाइज करना अत्यंत जरूरी है। उन्होंने कहा कि मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण के जिन मामलों में गणना फॉर्म वापस नहीं मिले हैं। वहां बूथ स्तर के अधिकारी पड़ोस के निवासियों से पूछताछ कर अनुपस्थित, स्थानांतरित, मृत या डुप्लीकेट जैसे संभावित कारणों की पहचान कर सकते हैं और उसी के अनुसार रिकॉर्ड दर्ज कर सकते हैं।

रेवाड़ी। अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक करते डीसी अभिषेक मीणा।

अपने गणना प्रपत्र भरकर बीएलओ के पास जमा कराएं

डीसी ने बताया कि 21 जुलाई को प्रकाशित होने वाली प्रारंभिक मतदाता सूची-2026 में केवल उन्हीं मतदाताओं के नाम शामिल किए जाएंगे जो हस्ताक्षरित गणना प्रपत्र वापिस बीएलओ को प्राप्त होंगे। यदि किसी मतदाता का गणना प्रपत्र वापस बीएलओ को प्राप्त नहीं होता है, तो उसका नाम प्रारंभिक मतदाता सूची-2026 में शामिल नहीं होगा। उन्होंने जिले के सभी मतदाताओं से अपील करते हुए कहा कि जिन मतदाताओं की ओर से अभी तक अपने गणना प्रपत्र जमा नहीं कराया है, वे तुरंत अपने गणना प्रपत्र भरकर बीएलओ के पास जमा कराएं, क्योंकि गणना प्रपत्र जमा कराने की में केवल 6 दिन ही शेष है। ऐसे में प्रत्येक पात्र मतदाता 14 जुलाई का इंतजार न करते हुए जल्द से जल्द अपना गणना प्रपत्र भरकर बीएलओ को दें। मतदाता अपना गणना प्रपत्र आयोग के पोर्टल वोटर्स.ईसीआई. जीओवी.इन पर ऑनलाइन भी भर सकते हैं। इस अवसर पर एसडीएम सुरेश कुमार, एसडीएम बावल संजीव कुमार, तहसीलदार रमन कुंडू, तहसीलदार बावल महिमा, नायब तहसीलदार चुनाव अजय कुमार व बीडीपीओ नाहड़ अनिल कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। राठ स्कूल छात्र परिषद के नवनियुक्त पदाधिकारी।

राठ इंटरनेशनल स्कूल कुंड में छात्र परिषद का गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुंड

- कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि स्कूल के चेयरमैन बलवान सिंह यादव ने किया

राठ इंटरनेशनल स्कूल कुंड में बुधवार को विद्यालय के नए छात्र परिषद के गठन के लिए दीक्षांत या पदग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि स्कूल के चेयरमैन बलवान सिंह यादव ने किया। इस मौके पर चेयरमैन ने कहा कि नेतृत्व का अर्थ सेवा है। उन्होंने नव-निर्वाचित छात्र परिषद को अनुशासन, ईमानदारी और कड़ी मेहनत के साथ विद्यालय का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया। ग्रुप की निदेशिका शिवानी यादव, सचिव नितेश यादव, अकादमिक निदेशक रविंदर तंवर, अकादमिक डीन प्रियंका यादव एवं प्रधानाचार्य पवन यादव ने समस्त स्टाफ ने छात्र परिषद को बधाई दी। समारोह के कक्षा 12वीं के हेड ब्वॉय हर्ष और _हेड गर्ल ईशिका सहित अन्य छात्र परिषद सदस्यों को बैज और पट्टिका पहनाकर पद एवं दायित्व सौंपे गए। सभी पदाधिकारियों ने विद्यालय के नियमों का पालन करने और पूरी निष्ठा से अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने की शपथ ली।

आईजीयू में 13 को होगी नशा मुक्ति जागरूकता मैराथन

मीरपुर। युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने एवं स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के उद्देश्य से इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के विद्यार्थी कल्याण विभाग एवं यूथ रेडक्रॉस की ओर से जिला एड्स नियंत्रण समिति के सहयोग से 13 जुलाई को सुबह 7 बजे विश्वविद्यालय परिसर में जिला स्तरीय 5 किलोमीटर 'ड्रग एब्यूज अवेयरनेस मैराथन' का आयोजन किया जाएगा। अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. करण सिंह ने बताया कि कुलपति प्रो. असीम मिगलानी एवं कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह के मार्गदर्शन में मैराथन आयोजित की जा रही है। उन्होंने कहा कि इस आयोजन का उद्देश्य युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करना तथा समाज में नशा मुक्ति के प्रति व्यापक जन-जागरूकता फैलाना है। उन्होंने बताया कि 17 से 25 वर्ष आयु वर्ग का कोई भी युवा इस मैराथन में भाग ले सकता है व इसका पंजीकरण निःशुल्क है। जिला एड्स नियंत्रण समिति से मेडिकल ऑफिसर डा. आशीष ने बताया कि हरियाणा सरकार की पहल पर प्रदेश के सभी जिलों में नशा मुक्ति जागरूकता के उद्देश्य से इस प्रकार की मैराथन का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया एवं उप सिविल सर्जन डा. संदीप यादव के निर्देशन में मैराथन का आयोजन किया जाएगा। आयोजन टीम में मेडिकल ऑफिसर डा. खुशबू यादव भी सहयोग करेगी।

नशा व्यक्ति के स्वास्थ्य, परिवार, समाज और पूरे राष्ट्र को करता है कमजोर : वर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की ओर से प्रदेशभर में चलाए जा रहे नशा मुक्ति जन-जागरूकता अभियान के तहत बुधवार को पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय नैचाना में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य सुरेन्द्र कुमार ने की। इस मौके पर मुख्य वक्ता नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के जागरूकता कार्यक्रम एवं पुनर्वास प्रभारी उपनिरीक्षक डा. अशोक कुमार वर्मा ने कहा कि नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार, समाज और पूरे राष्ट्र को कमजोर करता है। यदि युवा पीढ़ी नशे से दूर रहेगी तो देश का भविष्य सुरक्षित और समृद्ध होगा। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे स्वयं नशे से दूर रहने के साथ-साथ अपने मित्रों, परिवार तथा आसपास के लोगों को भी नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करें। उन्होंने बताया कि विभिन्न प्रकार के मादक पदार्थों की तस्करी ईरान, अफगानिस्तान, पाकिस्तान, लाओस, म्यांमार तथा नाइजीरिया जैसे देशों से भारत की ओर करने के निरंतर प्रयास किए जाते हैं। भारतीय सुरक्षा एवं कानून प्रवर्तन एजेंसियां सीमाओं पर बड़ी मात्रा में मादक पदार्थों की बरामदगी कर तस्करी पर प्रभावी अंकुश लगाती हैं, फिर भी कुछ मात्रा देश के अंदर पहुंच जाती है।

रेवाड़ी। नशे से दूर रहने का संकल्प दिलाते अशोक वर्मा।

नियमित योग एवं प्राणायाम बनाते हैं शरीर को निरोग और मन को शांत

योग साधकों ने विश्व शांति व पर्यावरण शुद्धि के लिए किया हवन

- राव तुलाराम स्टेडियम में योग किया
- हवन में यजमान समय सिंह आर्य रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दिल्ली रोड़ स्थित राव तुलाराम स्टेडियम में बुधवार को नियमित योग साधकों ने योग एवं प्राणायाम के अभ्यास के साथ वैदिक हवन कर स्वस्थ जीवन, सकारात्मक चिंतन और भारतीय संस्कृति के संरक्षण का प्रेरक संदेश दिया। नियमित रूप से संचालित योग कक्षा में प्रतिदिन की भांति योग एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। योग साधकों ने हवन में आहुतियां डालकर विश्व शांति, पर्यावरण शुद्धि, जनकल्याण तथा सभी के स्वस्थ, सुखी और दीर्घायु जीवन की कामना की। हवन में यजमान के रूप में समय सिंह आर्य उपस्थित थे। वेदप्रकाश शास्त्री और दयाराम आर्य ने पुरोहित के रूप में वैदिक विधि-विधान एवं मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ संपन्न कराया। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि योग और यज्ञ भारतीय संस्कृति की दो ऐसी अमूल्य धरोहर हैं, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करती हैं। नियमित योग एवं प्राणायाम शरीर को निरोग और मन को शांत बनाते हैं, वहीं यज्ञ वातावरण की शुद्धि के साथ समाज में संस्कार, सद्भाव, सकारात्मकता और सामूहिक कल्याण की भावना को मजबूत करता है।

रेवाड़ी। राव तुलाराम स्टेडियम में हवन करते योग साधक। फोटो : हरिभूमि

ये है मामला

कार्यक्रम में डा. युद्धवीर आर्य, कैप्टन जगरूप सिंह यादव, मीडिया प्रभारी मुकेश कुमार, पूर्व मुख्याध्यापक रामकिशन यादव, बाबू भूपेंद्र सिंह यादव, मा. नरेंद्र कुमार, इंस्पेक्टर हरि प्रकाश और रामफल सहित अनेक गणमान्य नागरिक मौजूद थे।

न्यूज डायरी

नशा व साइबर अपराध से बचाव के लिए किया जागरूक

रेवाड़ी। जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने बुधवार को विवेकानंद पब्लिक स्कूल गांव लाखनौर व केनाल वैली पब्लिक स्कूल गांव बेरली खुर्द में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर नशा मुक्ति टीम से एएसआई जितेन्द्र कुमार ने कहा ने नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। यह न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि युवाओं का भविष्य भी अंधकारमय कर देता है। युवाओं को पढ़ाई, खेल और अपने सपनों में ध्यान लगाकर नशे जैसी बुरी आदतों से हमेशा दूर रहना चाहिए। पुलिस टीम ने विद्यार्थियों को साइबर अपराध के खतरों से भी अवगत कराया। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया से व्यक्तिगत जानकारी हासिल करने की कोशिश करते हैं।

किसानों को कपास की खेती में आधुनिक तकनीक कीट नियंत्रण और उर्वरक प्रबंधन की दी जानकारी

कोसली। बुधवार को गांव झाड़ोदा में किसानों के लिए जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। कपास दिवस कार्यक्रम में खेत की उर्वरा शक्ति को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक खाद के प्रयोग पर जोर दिया गया। शिविर में कपास की खेती में इस्तेमाल की जा रही आधुनिक तकनीक, कीट नियंत्रण तथा उर्वरक प्रबंधन के बारे में बताया गया। इस मौके पर जिला पार्षद शारदा यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तथा मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में किसानों के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं। पीएम किसान सम्मान निधि का लाभ ले रहे जिन किसानों ने केवाईसी नहीं कराई है, वे इसे शीघ्र करा लें।

राष्ट्रीय पक्षी की मौत, तिरंगे में लपेटकर दिया सम्मान

रेवाड़ी। निमोठ गांव में एक मोर की संदिग्ध हालात में मौत हो गई। थाना खोल पुलिस ने वन्य प्राणी विभाग की टीम को बुलाकर मोर उनके हवाले कर दिया। पुलिस ने राष्ट्रीय पक्षी को तिरंगे में लपेटकर वन्य प्राणी विभाग नाहड़ की टीम के हवाले कर दिया। वन विभाग की टीम ने मोर का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे सम्मान के साथ जमीन में दबवा दिया। गांव में एक मकान की छत पर मोर मृतावस्था में पड़ा हुआ था। ग्रामीणों की सूचना पर पुलिस ने वन्य प्राणी विभाग की टीम को बुलाकर मोर को कब्जे में ले लिया। राष्ट्रीय पक्षी की मौत के बाद उसे राजकीय सम्मान देते हुए तिरंगे में लपेटा गया। मोर की मौत के कारणों का पता लगाने के लिए पोस्टमार्टम कराया गया। पुलिस के अनुसार अभी यह पता नहीं चल पाया है कि मोर की मौत बीमारी के कारण हुई है या बिजली के करंट से।

गर्भवती महिलाओं के लिए जागरूकता पखवाड़ा 22 तक

रेवाड़ी। जिले में मातृ मृत्यु दर को शून्य करने के उद्देश्य से 7 जुलाई से 22 जुलाई तक शून्य मातृ मृत्यु पखवाड़ा मनाया जा रहा है। अभियान के संचालन के लिए जिला आशा कॉर्डिनेटर सुनीता यादव ने आशा कार्यकर्ताओं की बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। आशा कॉर्डिनेटर ने कहा कि पखवाड़े का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक गर्भवती महिला को समय पर गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना तथा सुरक्षित मातृत्व सुनिश्चित करना है। उन्होंने आशा कार्यकर्ताओं को प्रत्येक गर्भवती महिला का समय पर पंजीकरण कराने, नियमित प्रसवपूर्व जांच कराने, उच्च जोखिम वाली गर्भवतियों की पहचान कर उन्हें चिन्हित करने तथा आवश्यकता पड़ने पर समय रहते उच्च स्वास्थ्य केंद्र में रेफर करने के निर्देश दिए।

प्रदूषण पर व्यापक रोक के लिए करे पौधरोपण : कपूर

रेवाड़ी। वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को मॉडल टाउन स्थित हिंदू सीनियर सैकेंडरी स्कूल में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा वर्तमान में पर्यावरण प्रदूषण की चपेट में आ रहा है, जिसके कारण पूरे विश्व का प्राकृतिक संतुलन बिगड़ता जा रहा है। प्रदूषण के कारणों में वनों का निरंतर घटते जाना मुख्य कारण है। वनों के कटाव के कारण आज व्यक्ति शुद्ध हवा में सांस लेने को भी तरस गया है। वनों के कटाव के कारण अनेकों पशु पक्षियों की प्रजातियां विलुप्त होने की कगार पर है। पहले की अपेक्षा बाढ़ अधिक आने लगी है। सूखे की मार के कारण भी अनेकों किसान आत्महत्या का भी कदम उठा रहे हैं।

अंकित मेहरा बेस्ट क्राइम इंचार्ज अवॉर्ड से सम्मानित

रेवाड़ी। जिले के गांव बीकानेर निवासी अंकित मेहरा को बेस्ट क्राइम इंचार्ज अवॉर्ड से सम्मानित किया गया है। इस उपलब्धि पर उनके पिता धनीराम मेहरा ने कहा कि यह सम्मान उसकी कड़ी मेहनत, ईमानदारी, कर्तव्यनिष्ठा और उत्कृष्ट कार्यशैली का परिणाम है। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि परिवार, गांव बीकानेर और जिले के लिए गर्व का विषय है। मां सरोज मेहरा जिला पार्षद ने कहा कि अंकित ने अपनी मेहनत और समर्पण से यह मुकाम हासिल किया है। उन्होंने विश्वास जताया कि वह भविष्य में भी पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुए नई-नई उपलब्धियां हासिल करेगा तथा जिले और प्रदेश का नाम रोशन करेगा।

सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार के लिए 31 तक होंगे आवेदन

रेवाड़ी। गृह मंत्रालय की ओर से गणतंत्र दिवस-2027 के अवसर पर घोषित किए जाने वाले पद्म पुरस्कारों नामतः पद्म विभूषण, पद्म भूषण व पद्मश्री के लिए ऑनलाइन नामांकन करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं, जिसके लिए अंतिम तिथि 31 जुलाई है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि पद्म पुरस्कार देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में शामिल हैं, जो कला, साहित्य, शिक्षा, खेल, चिकित्सा, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, सामाजिक कार्य, लोक सेवा, उद्योग तथा अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट एवं विशिष्ट योगदान देने वाले व्यक्तियों को प्रदान किए जाते हैं। भारत सरकार का उद्देश्य ऐसे व्यक्तियों को सम्मानित करना है जिन्होंने निःस्वार्थ भाव से समाज और राष्ट्र की सेवा की हो। उन्होंने जिला के सभी विभागाध्यक्षों, सामाजिक संगठनों एवं नागरिकों से पद्म पुरस्कार के लिए योग्य एवं विशिष्ट व्यक्तियों के नाम प्रस्तावित करने का आह्वान किया है। उन्होंने बताया कि भारत सरकार की ओर से पद्म पुरस्कारों के लिए ऑनलाइन नामांकन प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।