तापमान
अधिकतम 39 .5 डिग्री
न्यूनतम 17 .5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 अप्रैल 2025

11 एबीवीपी ने पहलगाम आतंकी हमले के खिलाफ किया विरोध प्रदर्शन, सेना को स्वतंत्रता देने की मांग

12 अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने के लिए प्रशासन तैयार डीसी ने अधिकारियों व संस्थाओं को दिए निगरानी के आदेश

खबर संक्षेप

खेत से सबमर्सिबल की केबल ले गए चोर

बावल। गांव जयसिंहपुरा खेड़ा स्थित खेत से चोर सबमर्सिबल की केबल चोरी कर ले गए। गांव निवासी चांदराम ने बावल थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने 10 जनवरी को अपने खेते में सोर उर्जा सबमर्सिबल बोरिंग का कनेक्शन लिया था 22 अप्रैल कोसुबह जब वह अपने खेत में गया था तो सौर उर्जा के कनेक्शन की करीब 270 मीटर केबल गायब थी। आसपास पूछताछ करने पर भी केबल नहीं मिली। पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

जयसिंहपुरा खेड़ा से ट्रांसफार्मर चुरा ले गए चोर

बावल। गांव जयसिंहपुर खेड़ा से चोर 100 केवीए का ट्रांसफर चोरी कर ले गए, जिससे बिजली निगम को 1.66 लाख रुपये से अधिक का नुकसान हो गया। गांव के जगराम ने 21 अप्रैल को सुबह करीब 9:15 बजे एएलएम विष्णु को सूचना दी की 11 केवी आनंदपुर एपी फीडर के अन्तर्गत गांव जयसिंहपुर खेड़ा से 100 केवीए का टांसफार्मर चोरी हो गया है। एएलएम ने निगम के जेई प्रदीप यादव को सूचित किया। एएलएम ने डालय 112 पर पुलिस को चोरी की सूचना दी। जेई ने बताया कि ट्रांसफार्मर चोरी होने से बिजली निगम को 166996 रुपए का नुकसान हुआ है। पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

आठ किसानों के खेतों से पीतल के नोजल चोरी

डहीना। गांव डहीना स्थित खेतों से चोर करीब आठ किसानों के पीतल के नोजल चोरी कर ले गए। डहीना निवासी मुकेश ने डहीना चौकी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 22 अप्रैल को सुबह वह अपने खेत में पानी चलाने के लिए गया था। जब उसने देखा तो खेत में कुएं की कोठड़ी में पीतल की नोजल चोरी गायब थी। उसने आस पड़ोस के किसानों को चोरी की सूचना दी, जब बाकी किसानों ने अपने खेतों पर आकर जांच की तो उनके भी नोजल चोरी हो चुके थे। चोर विजेन्द्र के खेत से 10 नोजल, बहादुर के 3 नोजल, देशराज के 8 नोजल, रणबीर के 10 नोजल, दिनेश पुत्र सज्जन सिंह के 10 नोजल, दिनेश पुत्र विजय सिंह के 7 नोजल व अजीत के 9 नोजल चोरी करके ले गए। पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

तेज रफ्तार बाइक की टक्कर से व्यक्ति घायल

कोसली। कोसली क्षेत्र के गाव छव्वा के बस स्टैंड के पास एक तेज रफ्तार बाइक चालक ने अन्य बाइक को टक्कर मार दी, जिससे मोटरसाइकिल चालक सड़क पर गिरकर घायल हो गया। कोसली थाना पुलिस को दी शिकातय में गांव छव्वा निवासी सुरेश कुमार ने बताया कि उसका बड़ा भाई लालाराम 21 अप्रैल को अपने क्लीनिक उष्मापुर से गांव जा रहा था। वह बस स्टैंड छव्वा पहुंचा तो एक तेज रफ्तार बाइक चालक ने उसके भाई की बाइक को टक्कर मार दी, जिससे उसे काफी चोटें आई। टक्कर मारने के बाद बाइक चालक फरार हो गया। उसने अपने भाई को निजी अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

किरायेदार ने महिला से की मारपीट

कोसली। गांव पदैयावास में किराये पर रहने वाले व्यक्ति ने महिला को मारपीट कर घायल कर दिया। गांव निवासी सुमन ने बताया कि उनके मकान में नवल किराए पर रहता था, जिसे उन्होंने चोरी करते हुए पकड़ लिया। इसके बाद उन्होंने नवल को घर से निकाल दिया। 19 अप्रैल को जब महिला डिपो पर सामान लेने गई तो व्यक्ति ने उसका रास्ता रोकने की कोशिश की और उस पर पत्थर से वार कर दिया। वह जख्मी हालत में घर आई तो आरोपी उसेक पीछे घर आ गया और गाली-गलौच करने लगा। आरोपी ने अपने साथी मुदी और रामस्वरुप ने उसके घर में घुसने की कौशिश की।

दो अप्रैल को हुआ था जेएलएन नहर में पानी आना बंद

पानी की किल्लत से गर्मी में फिर सूखे लोगों के कंठ बस स्टैंड पर टैंकरों से बुझाई जा रही यात्रियों की प्यास

- शहरवासियों को 20 दिन से कटौती करके दिया जा रहा पानी

हेमंत शर्मा ▶▶। रेवाड़ी

भीषण गर्मी के मौसम में जेएलएएन नहर में पानी नहीं आने पर शहर के लोगों को एक-एक बूंद पानी के लिए तरसना पड़ रहा है। शहवासियों को पानी की पूर्ति करने के लिए पानी के टैंकर व कैंपर खरीदने पड़ रहे है। यहां तक की वर्तमान में पानी किल्लत होने पर सरकारी विभाग पर पानी के टैंकर मंगवाकर पूर्ति कर रहे है। बस स्टैंड परिसर में भी टैंकर मंगवाएं जा रहे है। टैंकर से यात्रियों के लिए पीने के पानी की टंकी व कर्मचारियों के कूलर भरे जा रहे है। जनस्वास्थ्य विभाग को नए वाटर वर्क्स के लिए जमीन नहीं मिलने के कारण शहर के दो वाटर वर्क्स में वाटर टैंकों की स्टोरेज क्षमता कम होने के कारण शहरवासियों को पर्याप्त पानी नहीं मिल पा रहा है। सर्दी हो या गर्मी शहर में पानी की किल्लत बनी रहती है। जेएलएन नहर में पानी बंद आना बंद होने के दो दिन बाद से ही विभाग की ओर से शहर में पानी सप्लाई में कटौती शुरू कर दी जाती है। शहर की बढ़ती आबादी के साथ वर्तमान में भीषण गर्मी में भी लोगों को पर्याप्त पानी नसीब नहीं हो रहा है। 18 मार्च को नहर आने के बाद 2 अप्रैल को जेएलएन नहर में पानी आना बंद हो गया था। इसके बाद जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से 4 अप्रैल से शहरवासियों को राशनिंग करके पानी दिया जा है। नहर के नहीं आने से वाटर टैंकों में भी अब पानी कम होने से जमीन दिखने लगी है। विभाग के अनुसार 26 अप्रैल को खूबडू हेड से नहर में पानी आने की संभावना है। जेएलएन नहर के आने पर ही शहरवासियों को पानी की किल्लत से कुछ दिन राहत मिल पाएगी।

रेवाड़ी। बस स्टैंड में टैंकर से पानी की टंकी भरते कर्मचारी, बस स्टैंड में टैंकर से कूलर भरते कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। कालाका वाटर वर्क्स स्थित पानी स्टोरेज टैंक। फोटो :हरिभूमि

शहरवासियों को दो दिन में मिल रहा पानी

शहर के लिसाना व कालाका वाटर वर्क्स के टैंकों में दो-तीन दिन का पानी ही बचा है। शहवासियों को फिलहाल दो दिन छोड़कर पानी मिल रहा है। समय पर नहर नहीं आई हो ट्यूबवेलों से पानी एकत्रित करके सप्लाई करनी पडेगी। विभाग के कनिष्ठ अभियंता हेमंत ने कहा कि शहर के लोगों को पानी की कोई दिक्कत नहीं रहे, इसके लिए पूरे प्रयास किए जा रहे हैं। नहर में अभी तीन दिन बाद पानी पहुंचने की संभावना है। उन्होंने कहा कि लोग जरूरत के अनुसार ही पानी इस्तेमाल करें। नहर आने पर टैंकों को भरने का काम शुरू किया जाएगा तथा पानी की सप्लाई भी सुचारू हो जाएगी।

नहर आने पर नियमित पानी की आपूर्ति की जाएगी

खूबडू हेड से जेएलएन नहर में 26 अप्रैल तक पानी आने की संभावना है। अगर शेड्यूल के अनुसार नहर नहीं आई तो समस्या हो सकती है। नहर आने पर शहरवासियों को नियमित पानी की आपूर्ति की जाएगी।

-हेमंत कुमार, कनिष्ठ अभियंता, जनस्वास्थ्य विभाग।

नए वाटर वर्क्स की जल्द जरूरत

जनस्वास्थ्य विभाग के पानी स्टोर करने के लिए टैंकों की भारी कमी है। कालाका वाटर वर्क्स में पांच और लिसाना में तीन वाटर टैंक हैं। दोनों वाटर वर्क्स प्लांटों की क्षमता को देखते हुए शहर में पानी की डिमांड पूरी करना आसान नहीं है। इसके लिए कम से कम चार वाटर टैंकों के साथ नए वाटर वर्क्स की आवश्यकता है। वाटर वर्क्स का निर्माण करने के लिए विभाग को कम से कम पांच एकड़ जमीन की जरूरत है। कालाका वाटा वर्क्स के पांच टैंकों की क्षमता 950 गैलन पानी स्टोरज की है, जबकि लिसाना के दो वाटा टैंकों की क्षकता 340 गैलन व एक नए वाटर टैंक की पानी स्टोरेज क्षमता 32 करोड़ 640 लाख लीटर है। नहरी पानी का शेड्यूल पहले 16-16 दिन का था। यानी 16 दिन नहर में पानी आता था और 16 दिन नहर बंद रहती थी। अब 3 साल से शेड्यूल 16-24 का हो गया है। अब 16 दिन नहर में पानी आता है और 24 दिन बंद रहता है।

चेक बाउंस के मामले में फरार पीओ काबू

- थाना बावल पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

पुलिस के पीओ स्टाफ ने अदालत की ओर से उद्घोषित किए गए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव ब्राह्मणवास निवासी रोहिताश के रूप में हुई है। आरोपी काफी दिनों से चेक बाउंस के मामले में अदालत में पेश नहीं हो रहा था। जिस पर अदालत ने उसे पीओ घोषित कर दिया था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ थाना बावल में अलग से अभियोग धारा 174ए आईपीसी के तहत भी दर्ज किया गया था। पीओ स्टाफ ने मंगलवार को आरोपी रोहिताश को काबू करके बावल पुलिस के हवाले किया है। थाना बावल पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर दिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी रोहिताश। फोटो :हरिभूमि

आरपीएस संस्था के 55 विद्यार्थियों ने जेईई मेंस परीक्षा में 99 परसेंटाइल अंक प्राप्त कर लहराया परचम

- अपने माता-पिता, शिक्षकों एवं विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

आरपीएस संस्था के 55 विद्यार्थियों ने जेईई मेंस परीक्षा में 99 परसेंटाइल से अधिक अंक प्राप्त कर उपलब्धि हासिल की है। दिल्ली रोड स्थित आरपीएस स्कूल के 13 छात्रों ने परीक्षा में 99 परसेंटाइल से अधिक, 22 छात्रों ने 98 परसेंटाइल से अधिक तथा 37 छात्रों ने 95 परसेंटाइल से अधिक अंक प्राप्त किए हैं।

छात्र पीयूष ने 99.86, ऋदम ने 99.77, चितवन ने 99.75, यशिका ने 99.60, कृष ने 99.52, वंश ने 99.46, ऋत्विक ने 99.44, सिद्धार्थ ने 99.34, कशिश ने 99.33, निखिल ने 99.26, रिजुल ने 99.20, प्रियांशु ने 99.19 तथा हिमेश ने 99.01 परसेंटाइल अंक प्राप्त कर अपने माता-पिता, शिक्षकों एवं विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। स्कूल में विद्यार्थियों को उनके अभिभावकों सहित सम्मानित किया गया। इस अवसर पर आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजीनियर मनीष राव मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

स्कूल चेयरपर्सन डा. पवित्रा राव, सीईओ, प्रधानाचार्य विक्रम यादव, स्कूल डीन राकेश वशिष्ठ, शैक्षणिक डीन ईश ढींगरा तथा विद्यालय प्रबंधन समिति के सभी सदस्यों ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर सभी शिक्षक मौजूद थे।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा के खेल मंत्री गौरव गौतम ने योगासन खेल की पहली राष्ट्रीय टीम से की मुलाकात

- एशियन योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए शुभकामनाएं दीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

हरियाणा के खेल मंत्री गौरव गौतम ने भारतीय खेल प्राधिकरण के क्षेत्रीय केंद सोनीपत का दौरा किया। उन्होंने पहली बार गठित भारतीय योगासन खेल राष्ट्रीय टीम से भेंट की और उन्हें एशियन योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए शुभकामनाएं दीं। प्रतियोगिता 25 से 27 अप्रैल तक इंदिरा गांधी इंडोर स्टेडियम नई दिल्ली में आयोजित की जाएगी, जिसमें भारत सहित 21 देश भाग लेंगे। हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन की ओर से खेल मंत्री का स्वागत किया गया। संगठन ने मंत्री के समक्ष योगासन खिलाड़ियों की समस्याएं रखीं और उन्हें अन्य खेलों के समान सुविधाएं देने की मांग की। खेलमंत्री गौतम ने योगासन खेल को हरियाणा में सभी आवश्यक संसाधन, प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता प्रदान करने का आश्वासन दिया। मंत्री ने खिलाड़ियों से संवाद करते हुए राज्य में योगासन खेल को और अधिक प्रोत्साहित करने के सुझाव भी मांगे। इस अवसर पर केंद्र प्रमुख शिव कुमार, भारतीय टीम के मुख्य कोच डा. सीके मिश्रा, टीम मैनेजर डा. राकेश कुमार शास्त्री, महिला टीम की कप्तान डा. आरती पाल तथा पुरुष टीम के कप्तान श्रेयस मार्कंडेय तथा हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष डा. हरीश कुमार, रेवाड़ी से डा. युद्धवीर यादव, विकास पचौरी पलवल, विकास लाथर पंचकूला एवं राम प्रकाश हुड्डा सोनीपत उपस्थित थे।

रेवाड़ी। खेल मंत्री के साथ योगासन खेल के खिलाड़ी।

बाइक चोरी के मामले में नाबालिग को अभिरक्षा में लेकर महिला को किया गिरफ्तार

- पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही कर चुकी है गिरफ्तार

रेवाड़ी। भाडावास गेट चौकी पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में एक नाबालिग को अभिरक्षा में लेकर एक महिला आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार की गई महिला आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला खेतड़ी के गांव कल्याणपुरा निवासी पिंकी के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार करके उसके कब्जे से चोरी की गई बाइक को बरामद कर चुकी है। मोहल्ला बास सिताबराय निवासी घनश्याम ने गत 14 अप्रैल को अपनी बाइक को शहर के नाईवाली चौक के पास खड़ा किया था। बाइक चोरी होने के बाद पुलिस ने चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त एक आरोपी राजस्थान के जिला अजमेर के गांव प्रतापपुरा निवासी अमित को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने आरोपी अमित के कब्जे से चोरी की गई बाइक को भी बरामद कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक नाबालिग को अभिरक्षा में लेकर एक महिला आरोपी पिंकी को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने नाबालिग को जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड के समक्ष पेश कर बाल सुधार गृह फरीदाबाद भेज दिया है तथा महिला आरोपी पिंकी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

पहलगाम में हुए हमले के विरोध में पूर्व सैनिकों की आक्रोश रैली आज

रेवाड़ी। पूर्व सैनिक कल्याण संगठन के अध्यक्ष राजपाल यादव, उपाध्यक्ष और संगठन के सभी कार्यकर्ताओं ने पहलगाम श्रीनगर में हुए आतंकी हमले की घोर निंदा की है। उन्होंने प्रधानमंत्री से इस हमले पर जल्द से जल्द कार्रवाई करने का अनुरोध किया है ताकि भविष्य में हिंदुओं पर ऐसे हमले न हो सकें। उन्होंने हमले में मारे गए लोगों के प्रति संवेदना भी व्यक्त की। अध्यक्ष ने बताया कि पूर्व सैनिक कल्याण संगठन की ओर से पहलगाम के हमले के विरोध में पूर्व सैनिकों की ओर से 24 अप्रैल को सुबह 10 बजे शहर में आक्रोश रैली निकाली जाएगी। यह रैली अंबेडकर चौक से शुरू होकर बस स्टैंड, बावल चौक व महाराणा प्रताप चौक होते हुए लघु सचिवालय पहुंचेगी तथा सचिवालय में जिला उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। सभी पूर्व सैनिकों और मानवता से प्यार करने वाले लोगों से ज्यादा से ज्यादा संख्या में आक्रोश रैली में शामिल होने का अनुरोध किया है।

मई माह के शुरू में गर्मी दिखाएंगी और भी तेवर, अभी मौसम साफ बना रहने की संभावना

दो दिन से तापमान में कमी से गर्मी से कुछ राहत, हीटवेव का असर बरकरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

जिले में दो दिन से दिन व रात के तापमान में आ रही कमी से लोगों को भीषण गर्मी में कुछ राहत मिली है, लेकिन दोपहर के समय हीटवेव अभी भी लोगों को परेशान कर रही हे। पिछले दिनों दिन का तापमान 42 डिग्री सेल्सियस व रात का तापमान 25.5 डिग्री तक पहुंच चुका है। गर्मी के साथ घरेलू बिजली की खपत भी बढ़ गई है, जिससे पावर कट भी परेशान कर रहे हैं। अप्रैल माह में मौसम के पूरी तरह साफ रहने की संभावना है।

बुधवार को सुबह से ही मौसम पूरी तरह साफ रहा है। तापमान में मामूली कमी से सुबह के समय धूप में नमी के बाद दोपहर को गर्म हवाओं ने परेशान किया, जिससे बाद भारी गर्मी ने लोगों के जमकर पसीने छुड़ाए। अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 39.5 डिग्री पर आ गया। रात का तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस की कमी के साथ 17.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। अभी भी तापमान गत वर्ष की अपेक्षा ज्यादा बना हुआ है। गते वर्ष 32 अप्रैल को दिन का तापमान 38.5 डिग्री दर्ज किया गया था, जबकि न्यूनतम तापमान 20.2 डिग्री सेल्सियस था। आगामी दिनों में तापमान में वृद्धि होने पर हीटवेव जमकर परेशान करने वाली है, जिससे सामान्य जनजीवन पर काफी असर देखने को मिलेगा। वर्तमान में दोपहर के समय शहर की सड़कों व बाजार से भी लोगों की भीड़ गायब है। ज्यादा लोग सुबह व शाम के समय ही सड़कों पर नजर आ रहे हैं।

रेवाड़ी। बुधवार को धूप से बचाव करती जाती युवतियां। फोटो :हरिभूमि

आगामी दिनों में और बढ़ेगी बिजली की खपत

मौसम विभाग के अनुसार जल्द मौसम में परिवर्तन की संभावना नजर नहीं आ रही है। 27 अप्रैल के बाद तापमान बढ़कर 43 डिग्री सेल्सियस के पार जा सकता है। मई माह के शुरू में गर्मी दिखाएंगी। इसके बाद लू का प्रकोप जमकर परेशान कर सकता है। तब तक तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रह सकता है। बरसात की अभी कोई संभावना नजर नहीं आ रही है। तेज गर्म हवाओं के कारण मई माह के शुरू में लोगों को भारी गर्मी का सामना करना पड़ सकता है। गर्मी के साथ ही एसी और कूलरों का अधिक इस्तेमाल होने के कारण घरेलू बिजली की खपत भी बढ़ रही है। कृषि क्षेत्र में अभी बिजली की डिमांड काफी कम है। इसके बावजूद पीक अवर्स में आधा घंटे तक के कट लगाए जा रहे हैं। गर्मी बढ़ने के साथ ही आगामी दिनों में बिजली की खपत और भी बढ़ने वाली है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लॉन्ग सिटिंग जॉब से जब हो कमर में दर्द

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर में दर्द हो रहा है। यह दर्द खड़े होने और चलने-फिरने पर अधिक बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-केतन, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी लंबी सीटिंग वाली जॉब है। इस तरह की जॉब वाले कई लोगों को ऐसी समस्या से रूबरू होना पड़ता है। इसका स्थाई समाधान पाने का तरीका है कि सबसे पहले आप एक साथ लंबी सिटिंग ना करें। सिटिंग के दौरान कुछ-कुछ समय के गैप पर सीट से उठकर चलते-फिरते रहें। साथ ही आप किसी फिजियोथैरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वह आपको कुछ कमर की एक्सरसाइज बताएंगे, उसे नियमित रूप में आप सुबह-शाम करिए। एक्सरसाइज से ही स्थायी समाधान मिल पाएगा। वजन उठाने वाला और आगे झुकने वाला काम बिल्कुल ना करें। ज्यादा समस्या हो रही हो तो जरूर आप एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। गर्मी आते ही मेरे चेहरे पर कील-मुंहासे, दाने निकलने लगते हैं। कृपया कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार मेरी स्किन कील-मुंहासों से बची रहे।

-सूरज, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको धूप और गर्मी से एलर्जी है। जिस वजह से आपको ऐसी समस्या होती है। कोशिश करें कि आप धूप और गर्मी में कम से कम बाहर निकलें। एक बार आप त्वचा रोग विशेषज्ञ से भी संपर्क कर लें। वह आपको कोई क्रीम और साबुन बता देंगे, जिनका उपयोग आप नियमित रूप में करें। बगैर डॉक्टर से सलाह लिए बाजार से कोई भी क्रीम या साबुन का इस्तेमाल ना करें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। तीन साल पहले मैंने पाइल्स का ऑपरेशन करवाया था। पहले तो ठीक था, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मुझे फिर दर्द हो रहा है। क्या मुझे फिर से इसका ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है?

-एक पाठक, ईमेल से

एक बार आपको सर्जन से संपर्क करना चाहिए क्योंकि बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। कई बार ऑपरेट किए गए मस्से में फिर से परेशानी हो जाती है। जिस डॉक्टर ने ऑपरेशन किया था उसी से संपर्क करें तो बेहतर होगा।

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

-राज किशोर, बेमेतरा

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। सबसे पहले आप अपना खान-पान सुधारें। खाने में अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता जरूर शामिल करें। रात का खाना हल्का लें। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं। इससे आपको राहत मिलेगी। इससे भी राहत ना मिले तो एक बार गेस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट में दाईं तरफ अकसर बहुत तेज दर्द होने लगता है। पेनकिलर लेने पर तत्काल राहत तो मिल जाती है, लेकिन फिर यह दर्द कभी भी शुरू हो जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-अक्षय, बिलासपुर

बगैर जांच किए इस संबंध में कुछ भी कहना ठीक नहीं है। आप डॉक्टर से संपर्क करें और पेट का अल्ट्रासाउंड करा लें, जिससे इस दर्द का कारण पता चलेगा। क्योंकि कई बार स्टोन की वजह से भी इस तरह की समस्या आती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें। कारण जानने के बाद ही इलाज करना संभव होगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उनमें से कुछ मच्छरों के काटने से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। जिनके उपचार में कोताही बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा भी साबित होती हैं। मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है-मलेरिया। सही समय पर उपचार ना कराने से यह रोग भी जानलेवा साबित हो सकता है।

ऐसे होता है मलेरिया संक्रमण

मलेरिया रोग, मादा एनोफिलीज मच्छर के सलाइवा में मौजूद प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लाज्मोडियम की कई किस्में होती हैं- प्लाज्मोडियम वाइवेक्स, प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम, प्लाज्मोडियम ओवेल, प्लाज्मोडियम मलेरी। इनमें प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम से होने वाला मलेरिया बहुत खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। मलेरिया के इन परजीवियों के संक्रमण का एक निश्चित चक्र होता है। मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से एनोफिलीज मच्छर में और संक्रमित मच्छर से स्वस्थ व्यक्ति में। मादा एनोफिलीज मच्छर जब किसी मलेरिया के रोगी को काटती है तो उस व्यक्ति के खून में मौजूद मलेरिया के प्लाज्मोडियम परजीवियों को भी चूस लेती है और खुद भी संक्रमित हो जाती है। मच्छर के शरीर में पहुंचे मलेरिया के परजीवी 8-10 दिन में मलेरिया फैलाने में सक्षम हो जाते हैं। जब ये संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपनी लार के साथ मलेरिया परजीवी उस व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। ये परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के लीवर में पहुंच कर तेजी से फैलने लगते हैं और ब्लड में पहुंच कर रेड ब्लड सेल्स को प्रभावित कर नष्ट करने लगते हैं। जिससे ब्लड प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं और संक्रमित व्यक्ति मलेरिया की चपेट में आ जाता है। मच्छरों के काटने के अलावा मलेरिया के ये परजीवी गर्भवती महिलाओं के ब्लड से नवजात शिशुओं को भी संक्रमित कर सकते हैं। ब्लड ट्रांसप्लांट या डिस्पोजेबल इंजेक्शन का इस्तेमाल ना करने की स्थिति में भी एक स्वस्थ व्यक्ति को अपना शिकार बना सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: मलेरिया के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को इंफेक्शन किस मच्छर से और किस लेवल का हुआ है? अपने देश में ज्यादातर मलेरिया, प्लाज्मोडियम वाइवेक्स से फैलता है। एनोफिलीज मच्छर के काटने के 10 से 14 दिन बाद मलेरिया के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण फ्लू से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

- बहुत तेज बुखार आना, विशेषकर ठंड लगकर कंपकंपी के साथ 3-4 घंटे के लिए 102-103 डिग्री फारेनहाइट तक बुखार आना। बुखार उतरते समय मरीज को बहुत अधिक पसीना आना। यह साइकिल 24 घंटे में दो-तीन बार रिपीट होता है और कुछ को 48 घंटे में। इस तरह बुखार का उतार-चढ़ाव व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है।
- शरीर में खून की कमी होना।
- बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना।
- शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना और उल्टी आना।
- हाथ-पैर में ऐंठन होना।
- स्थिति गंभीर होने पर तेज सिर दर्द होना।
- उल्टी, दस्त, डायरिया होना।
- सांस लेने में दिक्कत होना।
- बेहोशी आना।
- लो ब्लड शुगर और यूरिन में खून आना।
- दिमागी सूजन से झटके आना, दौरे पड़ना, बेहोश होना।

स्पेशल: वर्ल्ड मलेरिया डे, 25 अप्रैल

हालांकि पहले के मुकाबले देश-दुनिया में मलेरिया का प्रकोप कम हुआ है लेकिन अभी भी हर साल लाखों लोग इससे ग्रसित होते हैं। इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए ही हर वर्ष मलेरिया दिवस मनाते हैं। इस अवसर पर हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि यह रोग कैसे होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे होता है और इससे बचने के क्या तरीके हैं?

मच्छरजनित खतरनाक रोग मलेरिया बरतें पूरी सावधानी-रहें सुरक्षित

ना बरतें लापरवाही: अकसर मलेरिया के बुखार को साधारण फ्लू समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। इससे मलेरिया का पता तब चलता है, जब इंफेक्शन बहुत ज्यादा बढ़ चुका होता है। ऐसे में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने पर मलेरिया जानलेवा हो सकता है।

जांच का तरीका: मलेरिया की जांच के लिए मूलतया माइक्रोस्कोपिक ब्लड टेस्ट किया जाता है। मरीज की मलेरिया स्क्रीनिंग के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट किया जाता है, जिससे मलेरिया कंफर्म हो जाता है। ब्लड पैरीफेरल स्मीयर टेस्ट किया जाता है यानी माइक्रोस्कोप के माध्यम से ब्लड में मलेरिया पैरासाइट की किस्म की जांच की जाती है, जिसके मुताबिक इलाज किया जाता है। मलेरिया की जांच के लिए कार्ड टेस्ट (गर्भवती महिलाओं), पॉलीमेरास चेन रिएक्शन टेस्ट (डीएनए की जांच), कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (ब्लड प्लेटलेट्स की जांच), इम्यून-लॉजिकल ऑप्टिमल टेस्ट (परजीवी द्वारा बनाए गए एंटीजेन) भी कराए जाते हैं। अगर रोगी के ब्लड प्लेटलेट्स डेढ़ लाख से कम हैं और मलेरिया के लक्षण हैं, तो ट्रीटमेंट तुरंत शुरू कर दिया जाता है।

कैसे किया जाता है ट्रीटमेंट: अगर समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो मलेरिया पर काबू पाना मुश्किल नहीं है। स्थिति के आधार पर मरीज को मेडिसिन दी जाती हैं। शुरुआती अवस्था में 3-5 दिन के लिए एंटी मलेरियल मेडिसिन दी जाती हैं, जैसे- क्लोरोक्विन, प्राइमाक्विन, डोक्सीसीलाइन एमेफ्लोक्विन। स्थिति गंभीर होने पर मरीज को आईसीयू में एडमिट करना पड़ सकता है और एसिंप्टोमैटिक उपचार किया जाता है। मलेरिया के लिए आरटीसुनेट और क्विनिन मेडिसिन दी जाती हैं। सेरेब्रल मलेरिया के कारण दिमाग में सूजन और झटकों को कम करने की दवाइयां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिला को मलेरिया की पुष्टि होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह पर तुरंत उपचार शुरू कर दिया जाता है। इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें आयरन और विटामिंस की अतिरिक्त खुराक देनी पड़ती है।

कैसे करें बचाव: चूंकि मलेरिया से बचने के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। जरूरी है, मलेरिया के कारक मच्छरों से बचा जाए और मच्छरों से बचाव के लिए खुद पर ध्यान देने के साथ आस-पास के वातावरण पर भी ध्यान देना जरूरी है-

- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर गंदे पानी में पनपते हैं। इसलिए गमलों, कूलर में या घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। गड्ढे वगैरह हों तो मिट्टी, पत्थर से भर दें। जमा हुए पानी में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए ऑयल स्प्रिंकल करें। नालियों, गटर में नियमित तौर पर डीडीटी, बीएचसी पाउडर जैसे कीटनाशक दवाइयों या फिर केरोसिन का छिड़काव करें।
- दरवाजे, खिड़कियों, रोशनदानों या एग्जॉस्ट फैन चिमनियों पर जाली वाले दरवाजें लगवाएं ताकि मच्छर घर में ना आ सकें।
- मॉस्किटो-रेप्लेंट, कॉयल या वेपराइजर्स का इस्तेमाल करें।
- फुल स्लीव्स और फुल लेंथ के कपड़े पहनें। बच्चों का खास ध्यान रखें। शाम को बाहर या पार्क में खेलते समय ऐसे ही कपड़े पहनाएं।
- मुंह, हाथों या शरीर के दूसरे खुले अंगों पर एंटी मॉस्किटो क्रीम या सरसों, नीम, नीबू, लैवेंडर जैसे तेल लगाएं।
- सोते समय केमिकलयुक्त मॉस्किटो-कॉयल या रेप्लेंट इस्तेमाल करने के बजाय यथासंभव मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। छोटे-बड़े सभी को मच्छरदानी लगाकर सोने की आदत डालें।
- घर के अंदर तुलसी, पुदीना, अजवायन, मेहंदी, लेमनग्रास, गेंदा, चमेली जैसे औषधीय पौधे लगाएं। इनकी महक से मच्छर दूर भागते हैं।
- ऐसी जगह पर जाने से बचें, जहां पर मच्छर ज्यादा हों। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कारगर घरेलू उपचार

मलेरिया होने पर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कई किस्म की जड़ी-बूटियों का सेवन कारगर होता है।

नीम की पत्तियों का काढ़ा: 4-5 नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर पीएं। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

गिलोय का रस: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दिन में एक बार 10-15 एमएल गिलोय का रस पी सकते हैं।

तुलसी-अदरक की चाय: तुलसी, अदरक और काली मिर्च डालकर बनी चाय मलेरिया में बहुत लाभकारी होती है।

पपीते के पत्तों का रस: पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। **-डॉ. माजिद अलीम**

आहार

शिवचरण चौहान

वैसे तो दही और छाछ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता ही है। लेकिन गर्मी के मौसम में दही का सेवन पाचन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। पाचक, शीतल दही के स्वास्थ्यकर गुणों के बारे में जानिए।

इस मौसम में खाएं दही आपका पेट रहेगा सही

आमतौर पर गाय या भैंस के दूध से दही जमाया जाता है। दही को मथकर मही यानी मट्ठा या छाछ बनता है। गर्मी के मौसम में दही और मट्ठा दोनों का सेवन हमारे स्वास्थ्य, विशेष रूप से पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

उपस्थित पोषक तत्व: वैज्ञानिकों के अनुसार दही के रासायनिक संगठन में 89.1 प्रतिशत पानी तथा 9 प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस हिस्से में फैट 4%, लेक्टोज 2.9 प्रतिशत, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, बी और सी के भी पर्याप्त अंश पाए जाते हैं।

गुणों का भंडार: दही एक पूर्ण पौष्टिक आहार है और हर कहीं आसानी से उपलब्ध हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार दही रुचिकर, भूख बढ़ाने वाला, स्निग्धता प्रदान करने वाला, पाचन में सहायक, वात नाशक, विषनाशक, यकृत की शक्ति बढ़ाने वाला, बवासीर और अन्य उदर रोगों के लिए लाभप्रद होता है। दही, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाला और आंतों की सफाई करने में भी सहायक होता है। अमेरिका के प्रो. जार्ज बी. मान ने अनेक शोधों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दही में एक ऐसा तत्व भी मौजूद होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। इसीलिए हृदयरोगियों को प्रो. जार्ज सलाह देते हैं कि दही पर्याप्त मात्रा में नियमित खाना चाहिए।

पाचन रखे सही: दही में दूध के सभी गुण मौजूद रहते हैं। दूध में पाए जाने वाले जीवाणु ही गर्मी पाकर जब बढ़ने लगते हैं। वे दूध में उपस्थित शर्करा को लैक्टिक अम्ल में तब्दील कर देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक मीठा स्वाद तो खट्टे स्वाद में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन दूध में मौजूद अन्य गुण जैसे चिकनाहट और उसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे- विटामिन ए और बी, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि विद्यमान रहते हैं। एक शक्तिदायक खाद्य पदार्थ होने के बावजूद यह मोटापा नहीं बढ़ाता। दही वीर्यवर्धक होता है और इससे पुरुषों के शुक्राणु पुष्ट होते हैं। यह हृदय, मस्तिष्क के समान ही यकृत को भी मजबूत बनाने में सहायक होता है। हमारा शरीर दही का 91 प्रतिशत भाग एक घंटे में सहजता से पचा लेता है। इस तरह यह अत्यंत पाचक है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, आंतों के निचले हिस्से में ऐसे बैक्टीरिया होते हैं, जिनका भोजन पचाने में बड़ा योगदान होता है। ऐलोपैथी की अधिक दवाएं खाने से इन बैक्टीरिया की सक्रियता में कमी आ जाती है। इससे भोजन का पाचन सही रूप से नहीं हो पाता। दही में यह गुण होता है कि वह इन बैक्टीरिया को पुनः सक्रिय बना देता है, जिससे पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। दही शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है। कुछ वैज्ञानिकों का तो ऐसा भी कहना है कि दही के नियमित सेवन करने से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही रोका जा सकता है।

स्वस्थ-दीर्घायु जीवन: माना जाता है कि दही के नियमित सेवन से व्यक्ति दीर्घायु होता है। रूस के जॉर्जिया प्रदेश की 50 लाख की आबादी में कई हजार लोग सौ वर्ष से अधिक की आयु में भी स्वस्थ-प्रसन्नचित्त रहते हैं। बुल्गारिया में भी हजारों लोग वृद्धावस्था में पूरे तौर पर सेहतमंद रहते हैं। माना जाता है कि वहां के लोग अनुशासित जीवनशैली, पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा भरपूर मात्रा में दही का नियमित सेवन भी करते हैं।

ये भी हैं फायदे: दही को बहुत प्राचीनकाल से सिर धोने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इससे केश मुलायम, घने, काले और लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही को अच्छी तरह लगाकर स्नान करना चाहिए। दही की ठंडी मलाई पलकों पर लेप करने से गर्मी और जलन कम होती है। वजन कम होने की शिकायत होने पर दही में छुहारा, किशमिश, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से वजन में पर्याप्त वृद्धि होती है। दही की इतनी उपयोगिता को देखते हुए दही का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद है। लेकिन मिलावटी दूध से बना दही नुकसान करता है, इसलिए दही की गुणवत्ता की जांच परख कर इसका सेवन करना चाहिए। *

छाछ भी है लाभदायक

गर्मियों में दही की लस्सी या छाछ का सेवन करना भी लाभकारी है। यह तृप्तिदायक शीतल पेय है। छाछ में दही के समान ही स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं। छाछ के विभिन्न रोग-निवारक गुणों के कारण ही आयुर्वेद और यूनानी उपचार चिकित्सा पद्धति में इससे मंदाग्नि, आंतों की कमजोरी, पेचिश और दस्त आदि रोगों का उपचार किया जाता है। कब्जियत से छुटकारा पाने के लिए दही से बनी छाछ का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इस छाछ में चुटकी भर काला नमक और पिसी अजवाइन भी डाला जा सकता है।

मेंटल हेल्थ

आज की जीवनशैली ऐसी हो गई है कि बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध हर उम्र के लोग तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में इसकी वजहें और इनसे बचने के तरीकों के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही मेंटल प्रॉब्लम्स

आज के दौर में दुनिया भर में हर उम्र के लोगों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही हैं। इसकी प्रमुख वजहों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-काउंसिल एंड साइकोथेरेपी, **डॉ. नीलशा भेरवानी** बताती हैं, 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने की प्रमुख वजहें तनाव, अनियमित दिनचर्या, सामाजिक दबाव, आर्थिक अस्थिरता, डिजिटल ओवरलोड और अकेलापन हैं। नींद की कमी, असंतुलित आहार, नशे की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देती हैं।' मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है, इसके लिए सही दिनचर्या, योग-ध्यान, संतुलित आहार और संवाद को बढ़ावा देना जरूरी है। जागरूकता और समय पर इलाज से मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाया जा सकता है।

कॉमन मेंटल प्रॉब्लम्स: आजकल लोग कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनमें प्रमुख रूप से डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) और इंसोम्निया (अनिद्रा) शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव, अकेलापन, असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल एडिक्शन इन समस्याओं को बढ़ा रहे हैं। युवाओं में सोशल मीडिया की वजह से आत्मविश्वास की कमी और एंग्जायटी बढ़ रही है, जबकि वयस्कों में वर्क-प्रेशर और आर्थिक चिंताओं से डिप्रेशन आम होता जा रहा है।

प्रमुख लक्षण: कोई व्यक्ति किसी मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से ग्रस्त है, इसकी पहचान के बारे में मेरठ स्थित छत्रपति शिवाजी सुभारती हॉस्पिटल में कंसल्टेंट-साइकेट्रिस्ट, **डॉ. रितिका** बताती हैं- किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने की पहचान उनके व्यवहार, भावनाओं और शारीरिक लक्षणों से की जा सकती है। लगातार उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी, बिना कारण डर लगना, अत्यधिक नकारात्मक सोच, एकांतवास पसंद करना आदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। नींद न आना या ज्यादा सोना, भूख में कमी या वृद्धि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और रोजमर्रा के कार्यों में रुचि खत्म होना भी लक्षण हो सकते हैं। बार-बार सिरदर्द, थकान और दिल की धड़कन तेज होना भी संकेत देते हैं। अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

बचाव के तरीके: मेंटली हेल्दी रहने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग, ध्यान और एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे), सोशल कनेक्शन बनाए रखना, स्क्रीन टाइम कम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना, मानसिक शांति बढ़ाता है। नकारात्मक सोच से बचें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों, परिवार या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। अत्यधिक कैफीन, नशे और जंक फूड से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

ऐसे करें उपचार: मेंटल प्रॉब्लम्स के उपचार के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, **डॉ. प्रशांत गोयल** सलाह देते हैं, 'मेंटली अनफिट व्यक्ति के उपचार में थेरेपी जैसे काउंसलिंग, मेडिटेशन, दवाएं और लाइफस्टाइल चेंज मददगार हो सकते हैं। परिवार और दोस्तों का सहयोग बेहद जरूरी है। वे भावनात्मक सहारा देकर, बिना जज किए बात सुनकर और सकारात्मक माहौल देकर मरीज की रिकवरी में मदद कर सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार उदास, चिंतित, अकेला महसूस कर रहा हो, रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हो या आत्मघाती विचार आ रहे हों, तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।' मेंटल हेल्थ समस्या भी शारीरिक बीमारी की तरह गंभीर हो सकती है, इसलिए इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

बच्चे-किशोर भी हो रहे ग्रस्त: आज के दौर में बच्चे और किशोर भी स्ट्रेस और डिप्रेशन का खूब शिकार हो रहे हैं। दरअसल, पढ़ाई का दबाव, सोशल मीडिया की तुलना, करियर की चिंता और पारिवारिक तनाव के कारण उनमें स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ रहा है। इससे बचाने के लिए खुला संवाद, संतुलित दिनचर्या और भावनात्मक सहयोग जरूरी है। माता-पिता को बच्चों पर अत्यधिक प्रेशर डालने के बजाय उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स, फिजिकल एक्टिविटी और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। स्कूल और समाज में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, ताकि बच्चे बिना डर अपने मन की बात साझा कर सकें और समय रहते मदद मिल सके। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

पर्यटकों पर हुआ आतंकी हमला दुखदः मुबीन

रेवाड़ी। मुस्लिम सभा के प्रधान मुबीन खान ने कहा कि जम्मू कश्मीर के पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों पर हुआ आतंकी हमला अत्यंत दुखद, निंदनीय और मानवता के विरुद्ध एक कायरता पूर्ण कृत्य है। उन्होंने हमले में मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की तथा दिवंगत आत्माओं का श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने केंद्र सरकार से अपील करते हुए कहा कि ऐसी कायरता व धर्म विरुद्ध कार्य करने वाले लोगों को जल्द से जल्द कठोर सजा दी जाए।

जिला प्रमुख ने दी हमले के मृतकों को श्रद्धांजलि

रेवाड़ी। जिला प्रमुख मनोज यादव ने कश्मीर के पहलगांव में आतंकवादियों की ओर से हमले की निंदा करते हुए मृतक पर्यटकों के प्रति संवेदना जताई है। जिला प्रमुख ने कहा कि बेकसूर पर्यटकों पर हमला करना कायरता है। आज देश में भाजपा की मजबूत सरकार है, जो इन बेकसूर लोगों की मौत का बदला लेगी। यादव ने कहा घटना के तुरंत बाद देश के गृहमंत्री अमित शाह कश्मीर पहुंच चुके हैं। शीघ्र ही घटना का अंजाम सामने आएगा। जिला प्रमुख ने हमले के मृतकों को श्रद्धांजलि अर्पित की है।

आतंकवादियों को कड़ा जवाब देगी सरकार

रेवाड़ी। कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि पहलगाम की घटना बेहद कायरतापूर्ण घटना है। पर्यटकों पर हमला करने वाले आतंकी किसी भी सूरत में बख्शे नहीं जाएंगे। उन्होंने कहा कि जम्मू कश्मीर शांति और विकास की ओर बढ़ रहा था, लेकिन आतंकवादी नहीं चाहते कि वहां फिर से अमन चैन लौटे। उन्होंने कहा कि आतंकवादियों को सरकार उनकी ही भाषा में ही जवाब देगी। उन्होंने कहा कि आतंकवादियों को जवाब देने के लिए देश में सशक्त सरकार है।

ट्रेन में छात्र का लैपटॉप व महिला का मोबाइल चोरी

रेवाड़ी। ट्रेन से रेवाड़ी आ रहे एक बी.टेक के छात्र का लैपटॉप व महिला का मोबाइल फोन चोरी हो गया। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद आगामी कार्यवाही शुरू कर दी। रोहतक की जनता कॉलोनी निवासी नितिन जैनाबाद कॉलेज से बीटेक कर रहा है। बुधवार सुबह वह रोहतक से ट्रेन पकड़कर रेवाड़ी आ रहा था। उसके पास उसका लैपटॉप बैग था, जिसमें एक लैपटॉप, चार्जर व अन्य सामान था। उसका बैग सीट पर उसके पास ही रखा हुआ था। जब टेन स्टेशन पर पहुंची तो उसका बैग नहीं मिली। काफी पूछताछ करने के बाद भी बैग का कोई पता नहीं चल सका। जीआरपी ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद चोरी की जांच शुरू कर दी। अलवर प्लाजा के निकट बास सिवाराम रेवाड़ी निवासी दीपा शर्मा ने जीआरपी को दर्ज शिकायत में बताया कि वह ट्रेन से बठिंडा से रेवाड़ी आ रही थी। जब ट्रेन हिसार के आदमपुर रेलवे स्टेशन पर पहुंची तो किसी ने उसका मोबाइल फोन चोरी कर लिया। जीआरपी ने उसकी शिकायत पर जीरो एफआईआर दर्ज करने के बाद उसे हिसार जीआरपी को प्रेषित कर दिया।

न्यू एरा पब्लिक स्कूल में अध्यापक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

कक्षा प्रबंधन टूल से शिक्षक बच्चों को बनाता है जिम्मेदार नागरिक : सरिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड सीबीएसई की ओर से कोसली क्षेत्र के गांव गुर्जरवास स्थित न्यू एरा पब्लिक स्कूल में अध्यापकों के लिए कुशल कक्षा प्रबंधन विषय पर दो दिवसीय अध्यापक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में विद्यालय एवं आसपास के सीबीएसई विद्यालयों के शिक्षकों ने भाग लिया। सीबीएसई की रिसोर्स पर्सन डा. सरिता वी सिंह और डा. राज सांगवान ने शिक्षकों को प्रशिक्षित किया। रिसोर्स पर्सन डा. राज सांगवान ने कार्यशाला के प्रथम दिन प्रातः कालीन सत्र में कक्षा प्रबंधन को समझना व कुशल कक्षा प्रबंधन के विभिन्न घटकों, सामग्री और अनुदेशात्मक प्रबंधन को लेकर अध्यापकों को स्किल विकसित कर कक्षा माहौल में बच्चों को प्रेरित करने वाले विभिन्न पहलुओं को समझाया। डा.

रेवाड़ी। सीबीएसई की कार्यशाला में मौजूद शिक्षक।

सांगवान ने शिक्षकों को विभिन्न घटकों से जुड़े हैंडआउट्स वितरित किए व मनोरंजक और रचनात्मक एक्टिविटी से कुशल कक्षा प्रबंधन की बारीकियों से अवगत कराया। रिसोर्स पर्सन डा. सिंह ने कक्षा प्रबंधन शैली और आचरण प्रबंधन में प्रभावी कक्षा प्रबंधन के लिए नियम व प्रक्रियाओं को विकसित करने पर प्रकाश डाला। प्रशिक्षकों ने शिक्षकों में स्किल का किया संचार कार्यशाला के दूसरे दिन प्रातः कालीन सत्र में डा. सरिता वी सिंह ने कक्षा प्रबंधन के आचरण प्रबंधन विषय को लेकर हैंडआउट्स और एक्टिविटी के माध्यम से शिक्षकों में प्रभावी स्किल विकसित करने पर पूरा जोर दिया। उन्होंने बताया कि एक अध्यापक अपने कुशल कक्षा प्रबंधन के द्वारा बच्चों में सीखने की परंपरा को बहुत अधिक ऊंचाई पर ले जा सकता है। डा. राज सांगवान ने कक्षा प्रबंधन के कारक, अनुबंध प्रबंधन और अध्यापक व छात्र पारस्परिक संबंधों का प्रबंधन विषय को लेकर विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला और एक्टिविटी, गेम व क्विज के माध्यम से कक्षा माहौल को खुशनुमा बनाने को लेकर शिक्षकों में स्किल का संचार किया। उन्होंने कहा कि कक्षा प्रबंधन वह टूल है, जिसके द्वारा बेहतरीन माहौल बनाकर एक अध्यापक अपने विद्यार्थियों को जीवन में बहुत कुशल व जिम्मेदार नागरिक बनाता है। उन्होंने कक्षा में दुर्व्यवहार से निपटने और वर्तमान परिवेश में विद्यार्थियों के व्यवहार में आए परिवर्तन के समाधान को लेकर अपने विचार साझा किए। अध्यापकों को राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप कक्षा के माहौल को बदलने के मंत्र भी दिए। रिसोर्स पर्सन डा. सिंह ने कक्षा प्रबंधन की योजना विषय व बच्चों के शुद्ध आचरण को लेकर शिक्षकों में स्किल का संचार किया। डा.

ये रहे कार्यशाला में मौजूद

विद्यालय के निदेशक अजय यादव ने कहा कि इस तरह की कार्यशाला से अध्यापकों में आधुनिक, रचनात्मक और वर्तमान समय की जरूरत के अनुरूप शिक्षकों को स्किल विकसित करने का मौका मिलता है, वहीं अपने आप को अपडेट करने का एक बड़ा अवसर भी मिलता है। कार्यशाला में स्कूल के प्राचार्य देवेंद्र भारद्वाज, कोऑर्डिनेटर रेखा शर्मा, प्राध्यापक ओपी यादव, मिलन कुमार, पवन कुमार, उप प्राचार्य निहाल सिंह, विजेंद्र सिंह, अमनता राव, निशा यादव, राधेश्याम पूनिया, वीरेंद्र सिंह, सावित्री यादव, कौशल्या फोगाट, प्रियंका, सुनीति शास्त्री, आशा यादव, सुप्रिया चौहान, मधु यादव, मोनिका यादव, सुष्मिता यादव, कीर्ति जनागल, राजकुमार, पूनम, प्रदीप कुमार, निशा, उषा, पूजा, संतोष, प्राचार्य ज्योति, हर्ष बाहरी, हिमांशु यादव, रीना, बबीता शर्मा, एकता कुमारी, बाला देवी व धर्मेंद्र कुमार सहित अनेक शिक्षक मौजूद थे। विद्यालय की चेयरपर्सन कांता यादव ने आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। आईजीयू में पैदल मार्च निकालते कर्मचारी व विद्यार्थी।

आईजीयू स्टाफ ने पहलगाम के मृतकों को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

■ घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना के लिए पैदल मार्च किया

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में जम्मू कश्मीर के पहलगाम में पर्यटकों पर हुए आतंकी हमले की निंदा की गई। इस मौके पर सभी मृतकों को अश्रुपूर्ण श्रद्धांजलि एवं घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना के लिए पैदल मार्च किया गया। आतंकी हमले में 27 लोगों की मौत हो गई थी और करीब 20 लोग घायल हुए है।

इस मौके पर कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने विवि के कर्मचारियों के साथ पैदल मार्च निकाला एवं मृतक पर्यटकों को श्रद्धांजलि देते हुए उनकी आत्मिक शांति की कामना की। उन्होंने कहा कि ऐसी कायरता भरे शर्मनाक हमले ने इंसानियत को झकझोर कर रख दिया है। हमारी भारतीय सेना इस हमले का करारा जवाब जरूर देगी।

पैदल मार्च में प्रोफेसर करण सिंह, प्रोफेसर रविंद्र, प्रोफेसर सत्येंद्र बल, प्रोफेसर सविता श्योराण, डा. रश्मि पुंडीर, डा. रितु बजाज, डिप्टी रजिस्ट्रार संजीव कुमार, मोहित रेवड़ी, डा. नवीन पिपलानी, वित्त अधिकारी अनिल कुमार, परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव, एक्सईएन एसके यादव, एसडीई सुरेंद्र सिंह व जेई अनिल नैन सहित सभी शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारी एवं विद्यार्थी शामिल थे।

■ 11 मई को होंगे नामांकन पत्र दाखिल

भगवान परशुराम शिक्षा समिति के चुनाव 8 जून को तैयारी शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

■ चुनाव अधिकारी सतबीर सिंह यादव।

भगवान परशुराम शिक्षा समिति बूढ़पुर का चुनाव कार्यक्रम घोषित कर दिया गया है। संस्था के चुनाव 8 जून को बूढ़पुर स्थित संस्था परिसर में कराए जाएंगे तथा इसी दिन परिणाम घोषित किया जाएगा। चुनाव अधिकारी सतबीर सिंह यादव ने बताया कि चुनाव को लेकर बुधवार को मतदाता सूची का प्रदर्शन कर दिया गया है। 24 अप्रैल को सुबह 10 से दोपहर एक बजे तक मतदाता सूची में आपत्ति दर्ज करा सकते है। इसी दिन आपत्तियों पर सुनवाई की जाएगी। इसके बाद 25 अप्रैल को सुबह 10 बजे मतदाताओं की अंतिम सूची कार्यालय में चस्पा कर दी जाएगी। 11 व 12 मई को सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक नामांकन पत्र दाखिल किए जाएंगे। 14 मई को सुबह 10 बजे नामांकन पत्रों की छंटनी की जाएगी। 18 मई सुबह से 10 से शाम 3 बजे तक नामांकन पत्र वापस लिए जा सकेंगे। 25 मई को दोपहर 12 से 2 बजे तक चुनाव चिंअ आवंटित किए जाएंगे। 30 मई को शाम 3 बजे चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों की सूची जारी की जाएगी। इसके बाद 8 जून को सुबह 8 बजे से शाम 3 बजे तक मतदान किए जाएगे तथा इसी दिन चुनाव के बाद परिणाम घोषित किए जाएंगे।

चुनाव अधिकारी ने बताया कि जिन सदस्यों के नाम मतदाता सूची में शामिल है, वही चुनाव प्रक्रिया में भाग ले सकते है। सदस्यों को अपना नामांकन पत्र आरओ के सम्मुख एक प्रस्तावक व एक अनुमोदक सहित प्रस्तुत करना होगा। उन्होंने बताया कि नामांकन पत्र के साथ फोटोयुक्त पहचान पत्र की प्रति व निर्धारित शुल्क की असल रसीद देनी होगी। चुनाव में मतदान के समय मददाताओं को भी अपना कोई भी फोटो युक्त पहचान पत्र लाना अनिवार्य है। मतदाता को बिना पहचान पत्र के मतदान करने का अधिकार नहीं होगा।

सहारनवास में लगेगा टीकाकरण शिविर

रेवाड़ी। विश्व पशु चिकित्सा दिवस के अवसर पर गांव साहरनवास स्थित गवर्नमेंट वेटरनरी पॉलीक्लिनिक में 26 अप्रैल को निःशुल्क एंटी-रेबीज टीकाकरण शिविर का आयोजन किया जाएगा। पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग के उपनिदेशक डा. नसीब सिंह ने बताया कि शिविर में पालतू, आवारा कुत्तों एवं बिल्लियों को मुफ्त एंटी-रेबीज का टीकाकरण किया जाएगा। साथ ही, रेबीज के प्रति जन जागरूकता कार्यक्रम का भी आयोजन किया जाएगा। वरिष्ठ पशु चिकित्सक डा. प्रदीप जांगड़ा ने बताया कि कुत्तों के लिए उपलब्ध रेबीज वैक्सीन इस बीमारी से बचाव में अत्यंत प्रभावी होती है। कुत्तों को रेबीज का टीका लगाने से उनमें रेबीज वायरस के खिलाफ प्रतिरक्षा विकसित होती है।

शोध समस्याओं एवं शोध अंतराल की पहचान के तरीके बताए

■ 'अर्थशास्त्र में अनुसंधान के मुद्दे' विषय पर व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में अर्थशास्त्र विभाग की ओर से बुधवार को 'अर्थशास्त्र में अनुसंधान के मुद्दे' विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ के अर्थशास्त्र विभाग से प्रोफेसर अतवीर सिंह थे। कार्यक्रम की शुरूआत में डा. देवेन्द्र ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। विभागाध्यक्ष प्रो. विकास बत्रा ने प्रो. अतवीर सिंह को पौधा भेंट कर सम्मानित किया। मुख्य वक्ता प्रो. सिंह ने शोध समस्याओं एवं शोध अंतराल की पहचान के तरीकों पर प्रकाश डाला। उन्होंने प्रभावी साहित्य समीक्षा तथा उसके आधार पर अनुसंधान का उचित दिशा-निर्देशन करने की जानकारी दी। मुख्य वक्ता ने छात्रों की शंकाओं का समाधान किया और उन्हें शोध प्रक्रिया को बेहतर ढंग से अपनाने हेतु उपयोगी सुझाव प्रदान किए। डा. देवेन्द्र ने विभाग की ओर से मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर विभाग के अन्य संकाय सदस्य डा. सतीश व डा. रितु सहित सभी शोधार्थी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। मुख्य वक्ता का स्वागत करते आईजीयू स्टाफ।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद भाविप के सदस्य।

भारत विकास परिषद शाखा ने लगाया गवर्नमेंट स्कूल में वाटर कूलर

रेवाड़ी। भारत विकास परिषद शाखा ने संरक्षक रमेश सचदेवा के सहयोग से गवर्नमेंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल गांव पहाड़ी में वाटर कूलर स्थापित किया। भाविप के जिला समन्वयक मुकेश सैनी व डा. राम बाबू यादव ने वाटर कूलर लगाने के लिए शाखा संरक्षक की प्रशंसा की व विद्यार्थियों को देश सेवा से संबंधित जानकारी दी। शाखा के अध्यक्ष दिनेश सैनी ने परिषद के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर सचिव रामकिशोर सैनी, हुक्मचन्द प्रजापत, नितिन गोयल, दयाराम आर्य, विवेकानंद शाखा से संरक्षक मोहन गोयल, सीए यशपाल यादव, बावल शाखा के पूर्व अध्यक्ष डा. प्यारेलाल, युवा शाखा से सीए निधी गौतम, सेवा भारती से सत्यप्रकाश गौतम, दलीप शास्त्री व पहाड़ी गांव के सरपंच लीलू राम सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

एबीवीपी ने पहलगाम आतंकी हमले के खिलाफ किया विरोध

■ सेना को स्वतंत्रता देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद की इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर इकाई की ओर से बुधवार को पहलगाम में हुए कायराना आतंकी हमले के विरोध में विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के दौरान एबीवीपी कार्यकर्ताओं ने आतंकवाद के खिलाफ नारे लगाए और शहीद जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम का नेतृत्व एबीवीपी इकाई अध्यक्ष विनीत कुमार ने किया। उन्होंने कहा कि देश की एकता और अखंडता को चुनौती देने वाली ताकतों को करारा जवाब देना होगा। उन्होंने केंद्र सरकार से दोषियों को कठोर से कठोर सजा और सेना को पूरी स्वतंत्रता देने की मांग की। रेवाड़ी विभाग के संयोजक युधिष्ठिर धनखड़ ने कहा कि भारत की भूमि पर आतंकवाद किसी भी रूप में स्वीकार्य नहीं है। उन्होंने केंद्र सरकार से जम्मू-कश्मीर में शांति व्यवस्था को और अधिक मजबूत किए जाने की अपील भी की। इस अवसर पर एबीवीपी के जिला संयोजक तरुण, इकाई मंत्री हेमंत, प्रवेश, निखिल व हिमांशी सहित विश्वविद्यालय के अनेक विद्यार्थी मौजूद थे।

रेवाड़ी। आतंकी हमले के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करते एबीवीपी कार्यकर्ता।

जिले को अपराधमुक्त बनाना प्राथमिकता: हमेंद्र मीणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

कार्यभार संभालने के बाद कार्यालय में मौजूद नए एसपी

हांसी से ट्रांसफर होकर आए एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने बुधवार को जिले का कार्यभार संभाल लिया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि जिले को अपराध मुक्त बनाना उनकी प्राथमिकता होगा। कार्यभार संभालने से पूर्व डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह, डीएसपी सिटी जोगेंद्र शर्मा, डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर, डीएसपी कोसली विद्यानंद व सभी शाखा इंचार्ज ने बुक्के भेंट कर स्वागत किया गया। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा 2018 बैच के पुलिस अधिकारी हैं। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा राजस्थान के जिला दौसा के रहने वाले हैं और उन्होंने बीटेक किया है। कार्यभार संभालते ही उन्होंने डीएसपी हेडक्वार्टर डॉ रविन्द्र सिंह, डीएसपी सिटी रेवाड़ी जोगेंद्र शर्मा, डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर, डीएसपी कोसली विद्यानंद के साथ वार्ता की और जिले की सुरक्षा संबंधी जानकारी लेकर क्राइम कंट्रोल करने के लिए कड़े दिशा निर्देश दिए।

आमजन का सहयोग लेंगे

उन्होंने कहा कि जिले को अपराध मुक्त करने के लिये भरसक प्रयास किया जाएगा। महिलाओं की सुरक्षा, बढ़ते साइबर अपराध व नशे की रोकथाम उनकी पहली प्राथमिकता रहगी। उन्होंने कहा कि पीड़ति फरियादों की प्राथमिकता के आधार पर सुनवाई कर उसे शीघ्र अति शीघ्र न्याय दिलवाया जाएगा। समय समय पर आमजन के साथ बैठक कर उनका सहयोग लिया जाएगा।

कार्यक्रम मुख्यमंत्री सैनी ने फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव के निधन पर जताया शोक

शहीद सिद्धार्थ का बलिदान युवाओं को देश सेवा के लिए हमेशा प्रेरित करता रहेगा: सीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव के सेक्टर-18 स्थित आवास पर वीर अधिकारी के बलिदान पर अपनी संवेदना व्यक्त की। उन्होंने दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की तथा शोक संतप्त परिवार को हरियाणा सरकार की ओर से हरसंभव सहायता देने का आश्वासन दिया। मुख्यमंत्री सैनी ने कहा कि भारत माता के वीर सपूत के निःस्वार्थ बलिदान पर पूरे देश को गर्व है। उन्होंने फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव को श्रद्धांजलि देते हुए उनकी बहादुरी और राष्ट्र के प्रति समर्पण को स्वीकार किया। सीएम ने कहा कि शहीद सिद्धार्थ का बलिदान सदैव युवाओं को देश सेवा के लिए प्रेरित करता रहेगा। इतनी कम उम्र में सिद्धार्थ ने आसमान में नई ऊंचाइयां हासिल कीं तथा अपने अंतिम क्षणों में भी, उन्होंने विमान को आबादी वाले क्षेत्रों से दूर ले जाकर सैकड़ों निर्दोष लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित की। 2 अप्रैल को फ्लाइट लेफ्टिनेंट सिद्धार्थ यादव का जगुआर विमान गुजरात के जामनगर में प्रशिक्षण उड़ान के दौरान उड़ान भरने के बाद शहर से करीब 12 किलोमीटर दूर सुवरदा गांव के खेतों में दुर्घटनाग्रस्त हो गया था।

रेवाड़ी। सिद्धार्थ के परिजनों से मिलते हुए मुख्यमंत्री नायब सैनी।

अभ्यास सत्र के दौरान उनके मनोज भी विमान में सवार थे। खतरे को भांपते हुए सिद्धार्थ ने मनोज को विमान से बाहर निकलने का निर्देश दिया और कुशलतापूर्वक विमान को आबादी वाले क्षेत्रों से दूर ले गए तथा जान-माल की अधिक हानि को रोकने के लिए दुर्घटना में अपने प्राणों की आहुति दे दी। मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, भाजपा संगठन मंत्री फणींद्र नाथ शर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष डा.वंदना पोपली, पीपीपी कॉर्डिनेटर सतीश खोला, भाजपा नेता डा.अरविंद यादव, हुकुमचंद यादव, भालखी माजरा के सरपंच राजेश कुमार, सिद्धार्थ के पिता सुशील यादव, माता सुशीला व बहन दिव्या सहित डीसी अभिषेक मीणा व एसपी डा. मयंक गुप्ता अन्य मौजूद थे।

सोलह हजार इन्वेस्ट करा दिए 42 हजार रुपये, फिर 20 लाख का लगाया चूना

रेवाड़ी। साइबर ठगों के लालच में आकर अपना धन गंवाने की घटनाओं पर अंकुश नहीं लग पा रहा है। ठगों ने एक युवक को इन्वेस्टमेंट के नाम पर 20 लाख रुपये से अधिक की ठगी का शिकार बना दिया, तो दूसरे को सिम अपग्रेड करने के नाम पर लगभग पौने 2 लाख रुपये का चूना लगा दिया। साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में मैलावास निवासी वीरपाल ने बताया कि उसके पास गत 14 अप्रैल को मोबाइल पर एक लिंक आया था। लिंक पर क्लिक करने के बाद वह उसे एक पेज पर ले जाकर फार्म फिल-अप कराया था। उसे इन्वेस्टमेंट करने के लिए झांसा दिया गया। उससे पहले 10 हजार रुपये जमा करवाए। इसके बाद 16 हजार हजार रुपये जमा कराए तो उसके खाते में 42 हजार रुपये आ गए। रकम बढ़ने के चक्कर में वह लालच में आ गया। उसने पांच ट्रांजेक्शन के जरिए 2020968 रुपये जमा करा दिए। जब उसने अपना पैसा रिफंड करना चाहा, तो उसे और पैसे डालने के लिए कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का अहसास हुआ। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद उन खातों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए, जिनमें उसकी रकम ट्रांसफर हुई है।

संस्था का नाम : भगवान परशुराम शिक्षा समिति, ग्राम बुढपुर, जिला रेवाड़ी

रजि० नं० HR/RWR/2013/00097 **चुनाव प्रक्रिया-2025** दिनांक-......................

The Election of the Governing Body is scheduled to be on 08-06-2025 as per schedule below:

क्र.	विवरण	दिनांक से	दिनांक तक	समय
01.	मतदाताओं की सूची का प्रदर्शन	23-04-2025		10.00 AM
02.	मतदाता सूची पर आपत्ति	24-04-2025		10.00 AM to 1.00 PM
03.	मतदाता सूची पर आपत्ति की सुनवाई	24-04-2025		10.00 AM to 1.00 PM
04.	मतदाता सदस्यों की अंतिम सूची प्रदर्शित	25-04-2025		10.00 AM
05.	नामांकन पत्र दाखिल करने की तिथि	11-05-2025	12-05-2025	10.00 AM to 2.00 PM
06.	नामांकन पत्रों की छटनी	14-05-2025		10.00 AM
07.	नामांकन पत्र वापिस लेने की तिथि	18.05.2025		10.00 AM to 3.00 PM
08.	चुनाव चिन्ह देने की तिथि	25-05-2025		12.00 PM to 2.00 PM
09.	नोटिस बोर्ड पर चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों की सूची	30-05-2025		3.00 PM
10.	मतदान	08-06-2025		08.00 AM to 3.00 PM
11.	चुनाव परिणाम	08-06-2025		चुनाव के पश्चात

हस्ता/- सतबीर सिंह यादव, चुनाव अधिकारी, भगवान परशुराम शिक्षा समिति, जिला रेवाड़ी मो0 9416445444

खबर संक्षेप

वेगनआर की टक्कर से स्कूटी चालक घायल

बावल। बावल क्षेत्र के गांव शहर शाहपुर के पास के तेज रफ्तार कार ने स्कूटी को टक्कर मार दी, जिससे स्कूटी चालक को काफी चोटें आई। गांव पवेरा जिला महेन्द्रगढ़ निवासी लिखिमाराम ने बावल पुलिस को बताया कि वह 21 अप्रैल को सुबह करीब 6:30 बजे गांव शाहपुर से बावल की ओर जा रहा था, जब वह सीआर स्कूल के पास स्थित निर्माणाधीन पेट्रोल पंप के पास पहुंचा तो एक तेज गति से वेगनआर कार ने उसकी स्कूटी का टक्कर मारकर उसे घायल कर दिया। कार चालक राजस्थान पुलिस में कार्यरत गांव सिहाली निवासी देशराज था, जिसने उसे इलाज के लिए खर्चा देने की बात कही, लेकिन कुछ देर में वह वहां से चला गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल में भर्ती कराया। अस्पताल से डिस्चार्ज होने पर उसने कार चालक से सम्पर्क किया तो उसने इलाज का खर्चा देने से मना कर दिया। बावल थाना पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

सेल्समैन का मोबाइल चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

कोसली। नाहड चौकी पुलिस ने शराब के ठेके से सेल्समैन का मोबाइल फोन चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मोहल्ला गुलाबी बाग निवासी राहुल के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए फोन को बरामद कर लिया है। जिला पलवल के गांव लिखी निवासी डालचंद नाहड़-सुरेहली रोड पर शराब के ठेके पर सेल्समैन लगा हुआ है। गत 20-21 अप्रैल की रात वह ठेके के गेट के अंदर सो रहा था। तभी कोई व्यक्ति उसका मोबाइल फोन को चोरी करके ले गया। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

जूनियर एथलेटिक्स स्टेट चैंपियनशिप के ट्रायल 27 को

कोसली। बीस वर्ष से कम आयु वर्ग की 14वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप का आयोजन नरवाना के नवदीप स्टेडियम में 3 व 4 मई को किया जाएगा। चैंपियनशिप के लिए जिला रेवाड़ी की ट्रायल गांव कारोली के खेल मैदान में 27 अप्रैल को सुबह 7:30 बजे होगी। चैंपियनशिप में 2006 से 2009 के बीच जन्मे 20 वर्ष से कम आयु वर्ग के लड़के और लड़कियां भाग ले सकते हैं। जिला एथलेटिक्स संघ के सचिव विशाल यादव व एथलेटिक्स कोच विकास पुनिया ने बताया कि सभी खिलाड़ियों को अपने साथ आधार कार्ड, जन्म प्रणाम पत्र पासपोर्ट साइज फोटो लाना आवश्यक है।

डीसी अभिषेक मीणा बोले, जिले में बाल विवाह रोकने के लिए चलाएं जागरूकता अभियान

अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने को प्रशासन तैयार डीसी ने दिए अफसरों व संस्थाओं को निगरानी के आदेश

- अधिकारी आयु प्रमाण पत्रों की करें जांच

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

अक्षय तृतीया के अवसर पर लोगों की ओर से बड़ी संख्या में विवाह किए जाते है, जिसकी काफी संख्या में बाल विवाह भी कर दिए जाते है, लेकिन इस बार बाल विवाह रोकने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। डीसी अभिषेक मीणा ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में अक्षय तृतीया के अवसर पर होने वाले बाल विवाह की रोकथाम के लिए अधिकारियों की बैठक लेकर जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अक्षय तृतीया के शुभ मुहूर्त पर सामाजिक प्रथा अनुसार लोग बड़ी संख्या में विवाह का आयोजन करते है, जिसकी आड़ काफी संख्या में नाबालिगों का भी बाल विवाह कर दिया जाता है। उन्होंने अधिकारियों को बाल विवाह को रोकने के लिए ज्यादा से ज्यादा जागरूकता गतिविधियां आयोजित कर लोगों को जागरूक करने के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि लोगों को बाल विवाह निषेध अधिनियम के बारे में जानकारी देते हुए बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में भी जागरूक करें। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को स्कूल में पोस्टर व पेंटिंग प्रतियोगिताएं कराने के निर्देश दिए ताकि बच्चे भी बाल विवाह के प्रति जागरूक रहें। उन्होंने कहा कि बाल विवाह के खिलाफ आवाज उठाने के लिए विद्यार्थियों को शपथ दिलाकर रैली के माध्यम से भी लोगों को जागरूक किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को विवाह कराने वाली धार्मिक संस्थाओं पर भी विशेष नजर रखने के निर्देश दिए। इस अवसर पर डीसी ने कहा कि बाल विवाह एक सामाजिक कुप्रथा ही नहीं, बल्कि बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006 के अनुसार कानूनन अपराध है। उन्होंने अक्षय तृतीया के अवसर पर 30 अप्रैल को विवाह कराने वाले पुजारी, गांव के पंच, सरपंच, नंबरदार व शहर में सार्वजनिक भवन, बैंकट हाल, मैरिज पैलेस व धर्मशालाओं के मालिक व प्रभारियों, कार्ड प्रिंटिंग, फोटोग्राफर, बैंड बाजा व टेंट हाउस के संचालकों को अपने क्षेत्र में आयोजित होने वाले विवाह दूल्हा व दुल्हन के आयु प्रमाण पत्रों की जांच करके, आयु प्रमाण पत्रों की एक प्रति अपने पास भी रखने के निर्देश दिए है। डीसी ने कहा कि बाल विवाह का पता चलने पर प्रशासन को तुरंत सूचना दे।

रेवाड़ी। बाल विवाह रोकने के लिए अधिकारियों व सामाजिक संस्थानों के प्रतिनिधियों की बैठक लेते डीसी। फोटो :हरिभूमि

बाल विवाह में भागीदारी पर दो साल की कैद

डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि विवाह के लिए लड़की की शादी की उम्र 18 वर्ष व लड़के की शादी की उम्र 21 वर्ष निर्धारित की गई है। उन्होंने कहा कि इससे पूर्व विवाह करना कानूनन अपराध है। नियम के तहत बाल विवाह के आयोजन में भागीदार सभी लोगों पर कानूनी कार्यवाही किए जाने का भी प्रावधान है, जिसके तहत 2 साल की जेल व एक लाख रुपए तक के जुर्माने का भी प्रावधान है। उन्होंने कहा कि झूठी शिकायत करने वाले व्यक्ति के खिलाफ प्रशासन द्वारा सख्त कार्यवाही की जाएगी। उन्होंने कहा कि बाल विवाह के आयोजन को लेकर समय रहते नजदीक के पुलिस थाना या चौकी, आंगनबाड़ी वर्कर, डब्ल्यू सीडीपीओ, बाल संरक्षण अधिकारी, डीपीओ, महिला एवं बाल विकास, एसडीएम, बीडीपीओ, तहसीलदार, सीटीएम, पुलिस अधीक्षक, बाल विवाह निषेध अधिकारी, पुलिस कंट्रोल रूम के हेल्पलाइन नंबर 112, चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 तथा महिला हेल्पलाइन नंबर 181 पर दी जा सकती है। बैठक में विभागीय अधिकारियों सहित विभिन्न सामाजिक व धार्मिक संस्थानों के प्रतिनिधि मौजूद थे।

यादव सभा ने पिछड़े वर्ग में प्रथम व द्वितीय श्रेणी की नौकरियों में भी 27 % आरक्षण देने की उठाई मांग

- सरकारी नौकरियों में पिछड़े वर्ग के चिरलम्बित बैकलॉग को प्राथमिकता के आधार पर विशेष भर्ती योजना बनाकर जल्द भरा जाए

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

यादव कल्याण सभा की ओर से श्रीकृष्ण भवन में प्रधान रामबीर यादव की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। बैठक में हरियाणा सरकार की ओर से पिछड़ा वर्ग में क्रीमीलेयर की विसंगतियों को दूर करके केंद्र सरकार की तर्ज पर नई अधिसूचना जारी करने तथा पंचायती राज व स्थानीय निकायों के चुनावों में पिछड़े वर्ग ब्लॉक ए व बी को 8 व 5 प्रतिशत आरक्षण देने पर यादव कल्याण सभा ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का धन्यवाद किया। वक्ताओं ने 26 जून 2024 को गुरुग्राम में आयोजित ओबीसी मोर्चा सर्व समाज समरसता सम्मेलन में मुख्यमंत्री का उनके ही द्वारा पिछड़ा वर्ग के कल्याण के लिए की गई कई महत्वपूर्ण घोषणाओं की ओर ध्यान दिलाया तथा पिछड़े वर्ग की प्रमुख मांगों की घोषणा उपरांत भी पूरा करने को लेकर अधिसूचना अभी तक जारी नहीं किए जाने पर पिछड़ा वर्ग व यादव समाज ने असंतोष जताया। यादव कल्याण सभा के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री से पिछड़े वर्ग की प्रथम व द्वितीय श्रेणी की सरकारी नौकरियों में वर्तमान 15 प्रतिशत अधूरे आरक्षण को बढ़ाकर 27 प्रतिशत ब्लॉक ए व बी को क्रमशः 16 व 11 प्रतिशत करने का अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि सरकारी नौकरियों में पिछड़े वर्ग के चिरलम्बित बैकलॉग को प्राथमिकता के आधार पर विशेष भर्ती योजना बनाकर जल्द भरा जाए। हरियाणा कौशल रोजगार निगम द्वारा की जाने वाली भर्तियों में पिछड़ा वर्ग को 27 प्रतिशत आरक्षण दिया जाए। उन्होंने कहा कि सभी मांगों को स्वीकार कर के अधिसूचना जारी करें। इस मौके पर यादव सभा के सभी पदाधिकारी व सदस्य मौजूद थे।

रेवाड़ी। यादव सभा की बैठक में मौजूद पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

व्यापार संगठन ने की पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले की निंदा

- सरकार से उम्मीद जताई कि आतंकवादियों की इस नापाक हरकत का मुंह तोड़ जवाब दिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

मोती चौक व्यापार संगठन ने पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले की निंदा की है। बुधवार को मोती चौक व्यापार संगठन कार्यकारिणी की आवश्यक बैठक हुई। प्रधान पुरुषोत्तम दास कोसली वाले ने कहा कि हमारा संगठन इस कायराना हमले की कड़े शब्दों में निंदा करता है। जम्मू-कश्मीर में निरंतर हालात सामान्य हो रहे थे। कश्मीर का पर्यटन फिर से जोर पकड़ रहा था, लेकिन यह बात देश के दुश्मनों को सहन नहीं हुई। उन्होंने कायराना वारदात को अंजाम दिया। दुख की इस घड़ी में संगठन पीड़ित परिवारों के प्रति संवेदना प्रकट करता है। उन्होंने सरकार से उम्मीद जताई कि आतंकवादियों की इस नापाक हरकत का मुंह तोड़ जवाब दिया जाएगा। प्रधान ने कहा कि प्रशासन को रेवाड़ी जिले में अवैध रूप से रह रहे रोहिंग्याओं को निकालने के लिए भी कड़े कदम उठाने चाहिए। सभी ने दिवंगत आत्माओं के लिए 2 मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित की। इस मौके पर संगठन के उपप्रधान अनिल अरनेजा, प्रेस सचिव दिनेश कपूर, पारूल डाटा, विनय, नरेंद्र, अजय, दीपक, राजकुमार, रामसिंह, विजय, जीतू , विनय व नारायण गुप्ता मौजूद थे।

रेवाड़ी। पहलगाम हमले की निंदा करते व्यापारी। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

साइंस क्विज में मोटीवेटर हाउस बना विजेता

रेवाड़ी। महेंद्रगढ़ रोड पर स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को साइंस क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अंतर सदनीय साइंस क्विज प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में बच्चों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जिसमें मोटीवेटर हाउस प्रथम, अचीवर्स हाउस दूसरे तथा बिलीवर्स व आउटसाइनर हाउस तीसरे स्थान पर रहा। विज्ञान संकाय ने कार्यक्रम का संचालन किया। इस अवसर पर स्कूल चेयरमैन देवेंद्र यादव ने कहा कि छात्रों के मार्गदर्शन के लिए ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है, जिससे छात्रों की विषय पर पकड़ मजबूत होती है। उन्होंने विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की।

पेंटिंग में असमी, निबंध में भारती और भाषण स्पर्धा में ज्योति बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ कोसली

बाबू बालमुकुंद गुप्त राजकीय माडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुड़ियानी में इको क्लब मिशन लाइफ के तत्वावधान में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया। प्रवक्ता दीनदयाल ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण को लेकर जागरूक किया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने स्कूल प्रांगण में नए पौधे लगाए। कार्यक्रम में पेंटिंग, भाषण तथा निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पेंटिंग प्रतियोगिता में असमी ने प्रथम, कार्तिक ने द्वितीय तथा साक्षी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निबंध प्रतियोगिता में भारती ने प्रथम व मुस्कान ने द्वितीय, भाषण प्रतियोगिता में ज्योति ने प्रथम, प्रतिभा ने द्वितीय तथा योगिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य विद्या विष्णु गुप्ता ने श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी। प्रवक्ता स्वरूप रानी ने बताया कि पृथ्वी दिवस पर विभिन्न प्रकार की गतिविधियां 30 अप्रैल तक संचालित की जाएगी। प्रवक्ता राजकुमार, संजय यादव तथा प्रकाश चंद ने विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में भाग लेने तथा अपने घर के आसपास के पर्यावरण को साफ सुंदर बनाने का आह्वान किया।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

रेवाड़ी। पक्षियों के लिए दाना-पानी का प्रबंध करते शिक्षक व विद्यार्थी।

गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए रखें पानी के सकोरे

रेवाड़ी। लॉर्ड कृष्णा इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को पक्षियों के लिए पानी के सकोरे लगाए गए। स्कूल की निदेशिका सुमन यादव व प्रबंधक जयंत यादव ने इस नेक कार्य की शुरूआत की। सुमन यादव ने कहा कि भीषण गर्मी में पक्षियों को दाना व पानी की अत्यंत आवश्यकता है। गर्मी व बढ़ते तापमान से निजात दिलाने का सबसे सरल साधन पानी है, जितना यह इंसान के लिए जरूरी है, उतना ही पक्षियों के लिए भी जरूरी होता है। उन्होंने सभी बच्चों को अपने घर की छत पर दाना और पानी की व्यवस्था करने की शपथ दिलाई ताकि पक्षियों को गर्मियों में पानी के लिए भटकना न पड़े। इस मौके पर स्कूल के सभी शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद थे।

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

रेवाड़ी। कार्यक्रम में छात्रा एकता को सम्मानित करते शिक्षक।

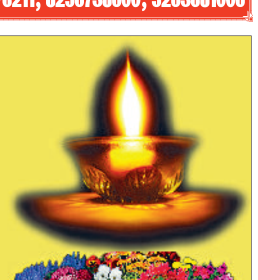
गवर्नमेंट स्कूल रतनथल में प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ कोसली

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतनथल में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथी गांव के सरपंच सुभाष तथा विशिष्ट अतिथि जन कल्याण समिति से मान ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल प्रधानाचार्य अशोक कुमार ने की। कार्यक्रम में विद्यालय में सत्र 2024-25 के दौरान हुई सुलेख प्रतियोगिता, काव्यपाठ, चित्रकारी, गायन, इको क्लब तथा शैक्षणिक क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप में मुख्यमंत्री से सम्मानित छात्रा एकता चौहान को 21000 रुपये कक्षा दसवी में जिले में प्रथम स्थान आने पर प्रोत्साहन राशी के रूप में प्रदान किए गए।

ये रहे मौजूद : कार्यक्रम में संजय कुमार, टीकाराम, नीरू, रुचि, रीना कुमारी, पूजा, सीमा, एबीआरसी प्रियंका, अजीत सिंह, चन्द्रशेखर, बलराम, महेन्द सिंह, राजेन्द्र कुमार, दीपक कुमार, सोहनलाल, विपिन कुमार, रामपाल, अश्वनी कुमार, सतपाल, नरेश कुमार, सुभाष, एसएमसी प्रधान रामअवतार, हरपाल, जवाहर, राहुलव समाजसेवी प्रहलाद सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।



हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

सत्संग भगवान की कृपा से प्राप्त होता है, अपनी इच्छा से नहीं: मलूक

धारूहेड़ा। धारूहेड़ा के सेक्टर-6 स्थित श्रीराम कुटी में बुधवार को सत्संग का आयोजन किया गया। स्वामी परमानंद गिरि महाराज के शिष्य मलूक सिंह ने श्रद्धालुओं को प्रवचन दिए। उन्होंने कहा कि सत्संग से सद्बुद्धि प्राप्त होती है। सत्संग भगवान की कृपा से प्राप्त होता है, अपनी इच्छा से नहीं। जब भगवान की कृपा होती है तभी लोग सत्संग सुनने आते है। उन्होंने कहा कि जब मनुष्य का भाग्य उदय होता है, तभी सत्संग का आनंद मिलता है। इस अवसर पर अनिल पाठक, रमेश, लक्ष्मण सिंह, रोहतास सुबेदार, सुकेश यादव, गीता, कमला, ममता, सरोज, पूनम व सुशीला सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

जागरूक साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर सहायता लेने की जानकारी दी

कलाकारों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से साइबर क्राइम के प्रति नागरिकों को किया जागरूक

- लोगों को वर्तमान में हो रहे डिजिटल फ्रॉड के बारे में अवगत कराते हुए सावधान रहने का आह्वान किया
- टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके भी फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित वर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार को साइबर धोखाधड़ी के खिलाफ सिक्योर योर डिजिटल वर्ल्ड अभियान के तहत बस स्टैंड पर नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। कलाकारों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से आमजन को किसी भी प्रकार का साइबर फ्रॉड होने पर तुरंत पुलिस या साइबर थाने में शिकायत दर्ज कराने व साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर सहायता लेने की जानकारी दी। इसके साथ ही लोगों को वर्तमान में हो रहे डिजिटल फ्रॉड के बारे में अवगत कराते हुए सावधान रहने का आह्वान किया। नुक्कड़ नाटक का संचालन रंगकर्मी सतीश मस्तान ने किया। निशिका, कोमल, चंचल, विधि एवं राधिका ने नाटक के माध्यम से लोगों को ऑनलाइन खातों के लिए मजबूत पासवर्ड का प्रयोग करने, नियमित रूप से पासवर्ड बदलते रहने तथा अपने पासवर्ड की जानकारी किसी के साथ भी सांझा न करने के प्रति जागरूक किया। इस मौके पर लीगल एड डिफेंस काउंसिल सिस्टम डिप्टी चीफ यशपाल शर्मा ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 शुरू किया हुआ है, जिस पर आमजन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। उच्चतम न्यायालय के टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके भी फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। इस अवसर पर दीपक सैनी, हेमंत राठी, शशि कुमार, बस स्टैंड स्टाफ व पुलिस चौकी स्टाफ सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। बस स्टैंड पर लोगों को जागरूक करते कलाकार। फोटो : हरिभूमि