हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 15 मई, 2025

तापमान
अधिकतम 42.5 डिग्री
न्यूनतम 22.0 डिग्री

11 प्रशिक्षण शिविर के दौरान ऑपरेशन सिंदूर की सराहना

12 अपराध को रोकने में सभी का सहयोग जरूरी : डीसी

खबर संक्षेप

नलकूप से बिजली की केबल चोरी, केस दर्ज

रेवाड़ी। राजपुरा गांव में चोर एक किसान के नलकूप से बिजली की केबल चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में लोकरी निवासी विकास ने बताया कि उसकी राजपुरा में जमीन है, जिस पर ट्यूबवेल है। चोर मोटर की केबल चोरी कर ले गए। सीसीटीवी कैमरे में चेक करने पर एक व्यक्ति बाइक पर केबल ले जाते हुए दिखाई दे रहा है।

थ्री व्हीलर की चपेट में आकर कर्मचारी घायल

धारूहेड़ा। खरखड़ा के निकट थ्री व्हीलर की चपेट में आकर एक कंपनी कर्मचारी घायल हो गया। कमला कॉलोनी निवासी अतुल कुमार एक ऑटो कंपनी में कार्यरत है। वह अपने भांजे विशाल के साथ पैदल कमला कॉलोनी से पैदल खरखड़ा गांव की ओर सर्विस रोड पर जा रहा था। पेट्रोल पंप के पास पीछे से आ रहे थ्री व्हीलर ने उसे टक्कर मार दी, जिससे वह घायल हो गया।

पाली गांव में दो किसानों के नोजल व पाइप चोरी

कुंड। पाली गांव में चोर दो किसानों के खेत में बने कमरो से फव्वारा पाइप व नोजल चोरी कर ले गए। कुंड पुलिस चौकी को दर्ज शिकायत में पाली निवासी महेंद्र ने बताया कि उसके खेत की कोठरी में 39 नोजल व पाइप रखे हुए थे। उसके भरझ सुरेश के खेत की कोठरी में 17 नोजल व 39 पाई रखे हुए थे। रात के समय चोर दोनों की कोठरी से नोजल व पाइप चोरी कर ले गए।

लैब के बाहर खड़ी बाइक ले गए चोर, मामला दर्ज

रेवाड़ी। अंबेडकर चौक के पास एक लैब के बाहर खड़ी बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में पदैयावास निवासी हेमंत ने बताया कि उसकी अंबेडकर चौक पर लैब है। लैब पर काम करने वाला कर्मचारी बाइक लेकर आया था। उसने बाइक लैब के बाहर खड़ी की थी। शाम के समय देखा तो बाइक नहीं मिली। आसपास पूछताछ करने के बाद भी बाइक का पता नहीं चला।

जमीनी विवाद में युवक से मारपीट का केस दर्ज

रेवाड़ी। धामलावास में जमीनी विवाद के चलते मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने दो भाइयों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में राजेश कुमार ने बताया कि उसका प्रवीण के साथ कुएं की जमीन के बंटवारे को लेकर कोर्ट में केस चल रहा है। तीन साल से कुएं की मोटर बंद पड़ी थी, जिसे प्रदीप ने चला दिया। वह वीडियोग्राफी करने लगा तो प्रदीव व उसके भाई संदीप ने उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मेहंदी सूखने से पहले मिटा सिंदूर उपचार के दौरान युवक की मौत

पथरी के इलाज के लिए प्राइवेट अस्पताल लाया गया था

रेवाड़ी। निजी अस्पताल के बाहर मौजूद मृतक के परिजन तथा नागरिक अस्पताल में लोगों को समझाते हुए एसएचओ। फोटो : हरिभूमि

- मृतक के परिजनों ने अस्पताल के बाहर जमकर किया हंगामा
- 22 दिन पहले ही शादी के बंधन में बंधा था युवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गत 21 अप्रैल को शादी के बंधन में बंधे गुरूग्राम के कन्हई निवासी एक युवक की पथरी का इलाज कराते समय मौत हो गई। 22 दिन पहले शादी के बंधन में बंधे युवकी की मौत के साथ ही हाथों की मेहंदी सूखने से पहले उसकी पत्नी की मांग का सिंदूर उजड़ गया।

परिजनों ने अस्पताल पर इलाज में लापवाही के आरोप लगाते हुए जमकर हंगामा किया। परिजन इलाज करने वाले डॉक्टर के खिलाफ केस दर्ज करने की मांग पर अड़े रहे। पुलिस के पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर उचित कार्रवाई के आश्वासन पर परिजन शांत हुए। कन्हई ग्राम के रहने वाले जितेंद्र के पेट में दर्द की शिकायत होने के बाद परिजन उसे सरकुलर रोड पर धारूहेड़ा चुंगी के पास एक अस्पताल लेकर आए थे। परिजनों का कहना है कि जितेंद्र की पित्त की थैली में पथरी थी।

आयुष्मान कार्ड से उसका इलाज कराने के लिए अस्पताल में दाखिल कराया गया था। अस्पताल में दाखिल करने के बाद डॉक्टर ने उसके कई टेस्ट कराए। इसी दौरान जितेंद्र की हालत गंभीर हो गई। डॉक्टर ने उसे दूसरे अस्पताल ले जाने को कहा, परंतु दूसरे अस्पताल में उसकी नाजुक हालत को देखते हुए उसे वापस उसी अस्पताल भेज दिया।

परिजनों के अनुसार वापस उसी अस्पताल ले जाने पर जितेंद्र को मृत घोषित कर दिया गया। इसके बाद परिजनों ने अस्पताल के बाहर जमकर हंगामा किया। सूचना मिलने के बाद सिटी पुलिस मौके पर पहुंच गई। परिजनों ने डॉक्टर के खिलाफ केस दर्ज करने की मांग की।

परिजनों ने आरोप लगाया कि डॉक्टर की लापरवाही के कारण जितेंद्र की मौत हुई है, जिस कारण डॉक्टर के खिलाफ केस दर्ज किया जाए। उन्होंने केस दर्ज करने से से पहले पोस्टमार्टम कराने से भी इनकार कर दिया।

मृतक जितेन्द्र का फाइल फोटो।

मौके पर पहुंची थाना शहर पुलिस

परिजनों के अस्पताल के बाहर हंगाम करने की सूचना पाकर थाना शहर पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। परिजनों ने कहा कि जब तक डॉक्टर के खिलाफ केस दर्ज नहीं किया जाएगा, तब तक वह पोस्टमार्टम नहीं कराएंगे। सिटी एसएचओ रतनलाल ने परिजनों को समझाते हुए कहा कि पोस्टमार्टम कराने के बाद जो भी रिपोर्ट आएगी, उसी के मुताबिक कार्रवाई की जाएगी। इसके बाद परिजन पोस्टमार्ट कराने को सहमत हो गए। मेडिकल बोर्ड से शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों को सौंप दिया गया।

पोस्टमार्टम रिपोर्ट के अनुसार होगी कार्रवाई

मृतक के परिजनों को समझा दिया गया कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर उचित कार्रवाई की जाएगी। अगर रिपोर्ट में लापरवाही की बात सामने आती है, तो उसी के अनुसार एक्शन लिया जाएगा। शव का पोस्टमार्टम करा दिया गया है। जल्द ही पोस्टमार्टम रिपोर्ट भी मिल जाएगी।

-रतनलाल, सिटी एसएचओ।

होश खो बैठी 22 दिन की दुल्हन

जितेंद्र की शादी 21 अप्रैल को ही यूपी के एक गांव निवासी एक युवती से हुई थी। दुल्हन के हाथों से मेहंदी का रंग भी फीका नहीं पड़ा था। इसी दौरान उसकी मांग का सिंदूर उजड़ गया। पति की मौत की खबर लगने के बाद नवविहिता अपने होश खो बैठी। परिजन एक ओर जहां डॉक्टर के खिलाफ कार्रवाई की मांग को लेकर संघर्ष करते रहे, तो दूसरी ओर परिवार की महिलाओं के लिए नवविवाहिता को संभालना मुश्किल बन गया। मौत का समाचार सुनने के बाद कन्हई गांव में भी शोक की लहर दौड़ गई। दूसरी ओर अस्पताल प्रबंधन की ओर से लापरवाही के आरोपों को निराधार बताते हुए दावा किया गया है कि मरीज की हालत पहले ही नाजुक थी। इलाज में लापरवाही का कोई सवाल ही नहीं उठता।

अवैध निर्माण पर चला पीला पंजा

रेवाड़ी। अवैध कॉलोनी में निर्माण तोड़ते हुए जेसीबी।

नंदरामपुर बास में दो एकड़ में अवैध कॉलोनी जमींदोज

- 4 परिकास्ट चारदीवारी व कच्चे रोड नेटवर्क को जमींदोज किया
- पुलिस बल की मौजूदगी के कारण कोई विरोध नहीं हो सका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीटीपी की ओर से जिले में अवैध कॉलोनियों पर लगातार तोड़फोड़ की कार्रवाई की जा रही है। इसके बावजूद कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। बुधवार को डीटीपी की ओर से धारूहेड़ा में नंदरामपुर बास की राजस्व सीमा में अवैध रूप से विकसित हो रही अवैध कॉलोनियों पर जेसीबी चलाई गई।

डीटीपी विभाग की टीम पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ धारूहेड़ा से ततारपुर रोड पर पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने करीब 2 एकड़ जमीन पर विकसित हो रही अवैध कॉलोनी पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। इस दौरान 4 परिकास्ट चारदीवारी व कच्चे रोड नेटवर्क को जमींदोज किया गया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हो सका।

प्रॉपर्टी डीलरों के चंगुल में न फंसें

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि जिले में अवैध निर्माण करने वालों को किसी सूरत में बक्शा नहीं जाएगा। अनियमित कॉलोनियों में निर्माण करने वालों पर विभाग की कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। लोगों को बार-बार यह बताया जाता है कि वह प्लॉट खरीदने से पहले उनके कार्यालय में आकर पूछताछ जरूर करें। लोग प्रॉपर्टी डीलरों में चंगुल में फंसकर अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदते हैं। जब वह निर्माण शुरू करते हैं, तो विभाग की ओर से उन्हें गिराने की कार्रवाई की जाती है। लोगों को चाहिए कि वह नियमित कॉलोनियों में ही प्लॉट या मकान खरीदें, ताकि उन्हें आर्थिक नुकसान का सामना नहीं करना पड़े।

21 जून को जिला व खंड स्तर पर मनाया जाएगा योग दिवस

- 20 जून को की जाएगी योग दिवस की पायलट रिहर्सल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी 21 जून को मनाए जाने वाले 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम जारी किया है, जिसमें आयुष विभाग के योग विशेषज्ञों, आयुष योग सहायकों, योग समितियों के योग शिक्षकों तथा खेल विभाग के योग प्रशिक्षकों की ओर से प्रशिक्षण दिया जाएगा।

डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि 26 से 28 मई तक प्रशिक्षण के दौरान निर्धारित स्थान पर प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा, पीटीआई व डीपीई को प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण का समय प्रातः 6 बजे से लेकर 7:30 बजे तक रहेगा। 4 से 6 जून तक प्रशिक्षण के तहत जिले के सभी स्कूलों में आयुष विभाग के योग विशेषज्ञों, योग समितियों के योग शिक्षकों, पीटीआई व डीपीई, खेल विभाग के योग ट्रेनर की ओर से प्रशिक्षण दिया जाएगा।

रेवाड़ी। योग आसनों का अभ्यास करते हुए शहरवासी (फाइल फोटो)।

12 जून से 14 जून तक मिलेगा प्रशिक्षण

डीसी ने बताया कि 12 जून से 14 जून तक जिला सहित खंड स्तर के सभी विभागों के प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी, सरपंच, पंच अन्य निर्वाचित सदस्य, पुलिस विभाग के अधिकारी-कर्मचारी, एनसीसी कैडेट, स्कॉउट गाइड एवं आमजन को स्टेडियम, खेल मैदान, व्यायामशाला या अन्य उपयुक्त स्थानों पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाएगा। डीसी ने बताया कि 16 जून से 18 जून तक जिला स्तर पर मंत्रियों, सांसद, विधायक, प्रशासनिक अधिकारी व अन्य सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी योग प्रशिक्षण लेंगे।

दो होटल संचालकों पर अवैध अहाता चलाने का मामला दर्ज

कोसली। कोसली पुलिस ने दो होटल संचालकों पर अवैध रूप से शराब पिलाने का अहाता चलाने पर केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार कोसली के देशी तड़का होटल पर जांच के दौरान कुछ लोग शराब पीते हुए मिले।

शराब पिलाने में सहायक व सामान उपलब्ध कराने वाले व्यक्ति ने अपना नाम उदय निवासी मौहल्ला डालयान नांगल पठानी रोड़ कोसली बताया। शराब पिलाने के लिए वह कोई लाईसेंस व परमिट पेश नहीं कर सका। उधर कोसली बाईपास पर स्थित नवरत्न होटल में भी जांच के दौरान लोग शराब पीते हुए पाए गए। संचालक ने अपना नाम धर्मेन्द्र निवासी गांव भाकली बताया। शराब पिलाने को लेकर वह भी कोई लाईसेंस अथवा परमिट प्रस्तुत नहीं कर सका। पुलिस ने दोनों होटल संचालकों के विरुद्ध मामला दर्ज किया है।

अपने आसपास स्वच्छता को बनाए रखना सभी का दायित्व : एसडीएम

- एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने अनाज मंडी का दौरा कर लिया व्यवस्थाओं का जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बुधवार को नई अनाज मंडी रेवाड़ी का दौरा कर साफ-सफाई सहित अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। गत दिवस डीसी अभिषेक मीणा ने अधिकारियों को अनाजमंडी में व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए थे।

एसडीएम ने निरीक्षण के दौरान मार्केट कमेटी सचिव को अनाजमंडी को स्वच्छ रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मंडी में किसी प्रकार की गंदगी न नजर आए। उन्होंने अनाज मंडी में फसल के शीघ्र उठान के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अनाज मंडी में किसी भी स्थान पर कूड़ा करकट न फैलाएं। उन्होंने कहा कि यदि मंडी परिसर में कोई दुकानदार कूड़ा डस्टबिन में नहीं डालता है या इधर-उधर डालता है तो उनका चालान भी किया जाएगा। स्वच्छता केवल शरीर के साफ होने से नहीं आती है बल्कि घर के आसपास भी साफ सफाई भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि साफ-सफाई रखना हम सबकी जिम्मेदारी है। हमारे आसपास साफ-सफाई न होने से बीमारियां फैलती है, इसलिए हम सब का दायित्व भी बनता है कि हम अपने आस-पास कूड़ा करकट न फेंके और क्षेत्र में साफ-सफाई रखे। उन्होंने कहा कि अनाज मंडी में किसानों को असुविधाओं का सामना न करना पड़े, इसके लिए मंडियों में सभी व्यवस्थाएं की जाए।

रेवाड़ी। अनाजमंडी का निरीक्षण करते हुए एसडीएम सुरेन्द्र कुमार।

ड्रोन उड़ाने व आतिशबाजी पर पूर्णतया लगा प्रतिबंध

- जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिलाधीश अभिषेक मीणा ने आम जनता की सुरक्षा के पहलुओं को ध्यान में रखते हुए जिले में आगामी आदेश तक मानव रहित हवाई वाहनों जैसे ड्रोन और कम उड़ान वाली वस्तुओं के उपयोग पर प्रतिबंध लगाया हुआ हैं।

यह आदेश जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने के साथ ही अवांछनीय गतिविधियों पर रोक लगाने के उद्देश्य से सुरक्षा कारणों के तहत जारी किए हैं। जिलाधीश ने कहा कि राष्ट्रीय सुरक्षा के मद्देनजर शादी, खुशी के मौके तथा धार्मिक उत्सवों के दौरान आम जनता की ओर से खूब पटाखे फोड़े जाते हैं, ऐसे में पटाखों से होने वाले शोर से आम जनता में दहशत फैलती है, जिससे वास्तविक बम, ड्रोन तथा मिसाइल हमले का भय पैदा होता है तथा कानून-व्यवस्था प्रभावित हो सकती है। डीसी ने जिले के अधिकार क्षेत्र में विवाह, धार्मिक उत्सव, समारोह और किसी भी प्रकार की गतिविधियों के दौरान आम जनता द्वारा ड्रोन, माइक्रो लाइट एयरक्राफ्ट, ग्लाइडर-पावर ग्लाइडर, हॉट एयर बैलून, पतंगबाजी और चीनी माइक्रो लाइट के उपयोग और किसी भी प्रकार की आतिशबाजी करने पर आगामी आदेश तक प्रतिबंध लगाया है। यह प्रतिबंध भारतीय सशस्त्र बलों, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों, राज्य पुलिस, एनडीआरएफ और एसडीआरएफ की ओर से किए जा रहे अधिकृत उपयोग पर लागू नहीं होगा।

मौसम सप्ताह के अंत तक तापमान में कमी आने की संभावना नहीं, बने रहेंगे बूंदा-बांदी के आसार

सीजन में चौथी बार पारा 42 डिग्री पार, गर्म हवाओं ने किया परेशान

कई क्षेत्रों में शाम को बूंदाबांदी होने से मिली आंशिक राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गर्मी का सीजन शुरू होने के बाद चौथी बार तापमान 42 डिग्री के पार होने के कारण दिन भर लोगों को गर्म हवाओं का सामना करना पड़ा। भारी गर्मी के कारण सामान्य जनजीवन पर प्रतिकूल असर पड़ने लगा है। शाम के समय आसमान में बादलों व तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी होने से तापमान में गिरावट आई, जिससे मौसम सुहाना हो गया।

सप्ताह के अंत तक तामपान इसी तरह का बना रह सकता है, जिससे लोगों को कुछ दिनों तक भारी गर्मी का सामना करना पड़ सकता है। मई माह के पहले पखवाड़े में तापमान 40.0 डिग्री से कम बना हुआ था, जिस कारण मई में पड़ने वाली गर्मी का असर देखने को नहीं मिला। बार-बार मौसम में बदलाव आता रहा है। लगभग हर दिन आसमान में घने या आंशिक बादल छाए रहे हैं। कई बार बूंदाबांदी हो चुकी है। इससे तापमान में भी कमी बनी रही है। बुधवार को एक बार फिर तापमान 2.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 42.5 डिग्री पर पहुंच गया। इससे पहले अप्रैल माह में तीन बार इतना तापमान दर्ज किया गया था। अप्रैल माह में लू का प्रकोप शुरू हो गया था, जो मई के शुरू में ही कम हो गया। न्यूनतम तापमान भी 2.0 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 22.0 डिग्री पर आ गया। इससे रात के समय भी गर्मी का सामना करने की नौबत आ गई है। तापमान बढ़ने के कारण गर्म हवाओं ने जमकर परेशान किया। सड़क से लेकर बाजार तक में दोपहर बाद तक भीड़ गायब रही। मौसम विभाग के अनुसार इस सप्ताह के अंत तक मौसम में परिवर्तन बना रहेगा।

रेवाड़ी। बुधवार को धूप से बचाव करता बावल रोड से जाता व्यक्ति।

लू का प्रकोप बढ़ेगा

मौसम विभाग के अनुसार अगले कुछ दिनों में दक्षिणी हरियाणा में तापमान 43 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है। इससे समूचे दक्षिणी हरियाणा में लू का प्रकोप देखने को मिलेगा। रात का तापमान बढ़ने के कारण लू देर रात तक लोगों को परेशान कर सकती है। हीट वेव से बचने के लिए लोगों को अपना बचाव करना होगा। लू के प्रकोप से बचने के लिए डिहाईड्रेट होने से बचना चाहिए। लू के कारण शरीर में नमक और पानी की कमी आ जाती है, जिससे भारी परेशानी खड़ी हो जाती है।

लू से बचने के लिए यह करें उपाय

लू के प्रकोप से बचने के लिए जितना संभव हो सके, धूप में निकलने से बचना चाहिए। लोगों को ढीले व हल्के रंग के कपड़े पहलने चाहिएं, ताकि वह धूप को अवशोषित नहीं करें। अधिक से अधिक पानी पीएं। धूप में छाता लेकर घर से बाहर निकलें। अधिक से अधिक तरल पदार्थ का सेवन करें। शराब व कैफीन के इस्तेमाल से बचें। फास्ट फूड व तले हुए खाद्य पदार्थों की बजाय हरी सब्जियों का इस्तेमाल करें।

गर्मी के साथ बढ़ेगी बिजली की मांग

हल्की बरसात के बाद बिजली की खपत में 20 लाख यूनिट तक कमी आ गई थी। अब गर्मी के साथ बिजली की खपत बढ़ने लगी है। तापमान 42 डिग्री के पार पहुंचते ही जिले में बिजली की मांग 90 लाख यूनिट तक पहुंच सकती है। जल्द ही कृषि क्षेत्र में भी बिजली की मांग बढ़ जाएगी।

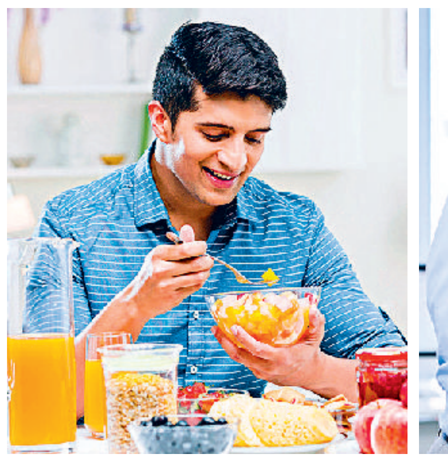
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गजिंदर कुमार गोयल
क्लीनिकल डायरेक्टर-कार्डियोलॉजी
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स, फरीदाबाद

स्पेशलः वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे, 17 मई

आज के दौर में हाइपरटेंशन को कॉमन बीमारी मान लिया गया है, इस वजह से इस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसा करने से यह कई बीमारियों का कारण बन जाता है। इसीलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। हाई ब्लड प्रेशर के कारण, इसके लक्षणों, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां बता रहे हैं विस्तार से।

सही लाइफस्टाइल-रेग्युलर चेकअप कंट्रोल रहेगा ब्लड प्रेशर



आधुनिक दौर में भाग-दौड़ भरी जिंदगी और बिजी लाइफस्टाइल की वजह से कई बीमारियां बहुत कॉमन हो गई हैं। इनमें से एक है हाइपरटेंशन, जिसे हाई ब्लड प्रेशर या हाई बीपी भी कहा जाता है। अमूमन हर दूसरे घर में हाइपरटेंशन से ग्रसित कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाता है।

क्या है हाइपरटेंशन

हार्ट हमारे शरीर में प्रवाहित होने वाले रक्त के लिए एक पंप के रूप में काम करता है और रक्त को ब्लड आर्टरीज में पहुंचाता है। जिनके माध्यम से रक्त पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। ब्लड सर्कुलेशन के समय ब्लड आर्टरीज यानी ब्लड वेसल्स में पड़ने वाले दबाव को ब्लड प्रेशर कहते हैं। जब दिल सिकुड़ता है और रक्त को आर्टरीज तक जोर से बाहर भेजता है। इस समय प्रेशर ज्यादा होता है, जिसे सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है। दूसरी हार्टबीट से पहले ब्लड आर्टरीज में सर्कुलेट होने लगता है। हार्ट रिलैक्स कर रहा होता है, तब भी वेंस के जरिए हार्ट में ब्लड भर रहा होता है। उस समय प्रेशर कम होता है, जिसे डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहते हैं।

कैसे करते हैं चेक

ब्लड प्रेशर, स्फिग्मोमैनोमीटर इंस्ट्रूमेंट से मापा जाता है। ब्लड प्रेशर चेक करते समय व्यक्ति का रिलैक्स होना जरूरी है। बीपी इंस्ट्रूमेंट का कफ व्यक्ति की कोहनी से ऊपर बांह में बांध कर चेक किया जाता है। बीपी इंस्ट्रूमेंट का लेवल हार्ट के लेवल पर हो। कफ बांधते समय ध्यान रखा जाता है कि वो न ज्यादा टाइट हो न ज्यादा लूज। आमतौर पर दोनों बांहों में ब्लड प्रेशर की रीडिंग समान होती है। ब्लड प्रेशर चेक करते वक्त डॉक्टर मरीज की कम से कम 3 रीडिंग लेते हैं, क्योंकि चेक कराने आए व्यक्ति का ब्लड प्रेशर कई कारणों से न चाहते हुए भी बढ़ सकता है। 4-5 मिनट के अंतराल पर दुबारा बीपी रीडिंग ली जाती है। इनमें बाद की 2 रीडिंग की एवरेज निकाली जाती है और उसे एक्चुअल ब्लड प्रेशर माना जाता है।

बढ़ रहे हैं मामले

देखा जाए तो आजकल हाइपरटेंशन बहुत से लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रहा है। पहले जहां इसे बढ़ती उम्र के साथ होने वाली बीमारियों में गिना जाता था, मौजूदा अस्वास्थ्यकर और अनियमित आधुनिक जीवनशैली की बदौलत कम उम्र के वयस्कों में भी इसका खतरा बढ़ गया है। अध्ययनों से साबित हुआ है कि हर तीन में से एक व्यक्ति को हाइपरटेंशन की समस्या है। 18 साल से ज्यादा उम्र के तकरीबन 30 प्रतिशत वयस्क हाइपरटेंशन से पीड़ित हैं। 85 प्रतिशत लोग ऐसे होते हैं, जिनमें हाइपरटेंशन के साथ कोई न कोई दूसरी बीमारियां भी जुड़ी होती हैं।

किसे है ज्यादा रिस्क

वैसे तो महिला और पुरुष दोनों को हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क होता है। लेकिन 50 साल से कम उम्र के पुरुषों को रिस्क ज्यादा होता है। 50 साल के बाद मेनोपॉज के बाद महिलाएं भी इसकी चपेट में आ सकती हैं, क्योंकि मेनोपॉज से पहले महिलाओं के शरीर में मौजूद एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रान हार्मोन महिलाओं को काफी हद तक हाई ब्लड प्रेशर से बचाते हैं। कुछ महिलाओं को जिन्हें प्रेगनेंसी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर होता है, उनमें बाद में हाइपरटेंशन होने की टेंडेंसी ज्यादा होती है।

हाई बीपी के कारण

कारणों के आधार पर एक्सपर्ट्स हाइपरटेंशन दो तरह का मानते हैं।

प्राइमरी या एसेंशियल हाइपरटेंशन: हाइपरटेंशन के 90 प्रतिशत से ज्यादा मामले ऐसे होते हैं, जिनमें कोई विशेष कारण नहीं होता। मूलतया बढ़ती उम्र और अस्वास्थ्यकर गलत आदतों की वजह से हाइपरटेंशन होता है जैसे- अनियमित और आरामपरस्त जीवनशैली, अनहेल्दी खान-पान (फास्ट या जंक फूड या फैटी फूड का सेवन अधिक करना), खाने में नमक की अधिकता, वजन ज्यादा होना, एक्सरसाइज या व्यायाम न करना, पढ़ाई और करियर को लेकर तनाव, स्मोकिंग या एल्कोहल का सेवन ज्यादा करना।

सेकेंडरी हाइपरटेंशन: किसी गंभीर बीमारी या विशेष कारणों की वजह से हाइपरटेंशन के कुल 10 प्रतिशत मामले सेकेंडरी हाइपरटेंशन के होते हैं जैसे- कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने से आर्टरीज का ब्लॉक होना, किडनी की बीमारियां, गर्भावस्था में ब्लड प्रेशर ज्यादा होना, थायरॉइड, स्लीप एपनिया, ब्रेन में सूजन या ट्यूमर होना, हार्मोनल असंतुलन, फैमिली हिस्ट्री होना।

प्रमुख लक्षण

आमतौर पर मरीज को तेज सिर दर्द होना (सुबह के समय ज्यादा होना), सिर में भारीपन, नजर धुंधली होना, दिल की धड़कन तेज होना, चेस्ट पेन होना, चलते समय सांस फूलना, चक्कर आना, थकावट होना, नींद न आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन लंबे समय तक हाइपरटेंशन रहने पर मरीज को कई तरह की जटिलताएं होने की संभावना रहती है। हार्ट डिजीज, हार्ट अटैक, आर्टरीज फट सकती हैं और उनमें क्लॉटिंग होने से ब्रेन स्ट्रोक होना, पैरालाइसिस होने का खतरा रहता है, किडनी डैमेज होना, पैरों की आर्टरीज में भी ब्लॉकेज होने, आंखों में रेटिनोपैथी, रेटिनल हैमरेज या ब्लीडिंग होने या आंखों की रोशनी भी जा सकती है।

उपचार के तरीके

हाई ब्लड प्रेशर होने पर डॉक्टर को तुरंत कंसल्ट करके उपचार शुरू करना चाहिए। ऐसे में किसी भी तरह की कोताही बरतना या लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन करके स्थिति में सुधार लाने का इंतजार करना खतरनाक हो सकता है। डॉक्टर मरीज की स्थिति, उम्र और वजन के हिसाब से मेडिसिन देते हैं। शुरू में मेडिसिन की लो-डोज दी जाती हैं, धीरे-धीरे उसकी डोज बढ़ाते हैं। साथ ही मरीज को हाइपरटेंशन कंट्रोल करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली नियमपूर्वक अपनाने के निर्देश देते हैं। आमतौर पर मेडिसिन लंबे समय तक चलती हैं। लेकिन नई मेडिकल गाइडलाइन के मुताबिक अगर मरीज का ब्लड प्रेशर 120 से कम रहने लग जाए, तो मेडिसिन की डोज कम और स्थिति के हिसाब से बंद भी कर दी जाती हैं। प्री-हाइपरटेंशन वाले मरीजों को डॉक्टर पहले 3 महीने तक सख्ती से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का निर्देश देते हैं। ब्लड प्रेशर नॉर्मल न होने की स्थिति में मेडिसिन शुरू करनी पड़ती हैं।

बचाव के तरीके

- लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन और रेग्युलर हेल्थ चेकअप से हाइपरटेंशन की गिरफ्त में आने से बचा जा सकता है।
- अपने ब्लड प्रेशर स्टेटस को जानें। इसके लिए रेग्युलर ब्लड प्रेशर चेक कराते रहें।
- अगर आप प्री-हाइपरटेंशन मरीज की कैटेगरी में आते हैं तो इससे बचाव के समुचित कदम उठाएं। सेडेंटरी (निष्क्रिय) लाइफस्टाइल से दूर रहें।
- घर का बना संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें। फाइबर से भरपूर मोटे अनाज ज्यादा लें। आहार में ज्यादा से ज्यादा मौसमी फल-सब्जियों को शामिल करें। केला, मौसंबी, अनार, नारियल पानी जैसे पोटैशियम रिच फ्रूट्स का सेवन अधिक करें।
- फास्ट फूड, जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, वसायुक्त आहार से परहेज करें।
- आहार में नमक कम से कम लें। खासकर टेबल साल्ट यानी ऊपर से नमक मिलाना अवॉयड करें। ज्यादा नमक वाली चीजें जैसे- पैकेज्ड फूड, अचार, पापड़, चिप्स, बिस्कुट, नमकीन, सॉस कम खाएं।
- चाय-कॉफी जैसे कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करें।
- डॉक्टर के परामर्श से नियमित दवाई लें।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल में होने पर भी डॉक्टर की सलाह पर दवाइयों में होने वाली फेर-बदल पर अमल करें।
- रेग्युलर फिजिकल चेकअप कराएं ताकि ब्लड प्रेशर से शरीर के दूसरे अंगों पर पड़ने वाले प्रभाव की यथासमय जांच भी हो जाए। अगर कोई गंभीर बीमारी हो, तो डॉक्टर से परामर्श करके उपचार कराएं। संभव है कि प्राइमरी प्रॉब्लम ठीक होने पर हाई ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में आ जाए।
- स्वस्थ वजन मेंटेन करें। रोजाना 30-45 मिनट अपनी पसंद और क्षमतानुरूप फिजिकल एक्टिविटीज, ब्रिस्क वॉक, एक्सरसाइज या योगाभ्यास करें। स्ट्रेस कम करने के लिए मेडिटेशन करें।
- एल्कोहल और स्मोकिंग से परहेज करें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

ब्लड प्रेशर रीडिंग क्या है

मेडिकल गाइडलाइन के मुताबिक ब्लड प्रेशर की चार स्टेज हैं।

नॉर्मल ब्लड प्रेशर: इसमें ब्लड प्रेशर 120/70 मिमी एचजी होता है। यानी 120 सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर और 70 डायस्टोलिक।

लो ब्लड प्रेशर: इसमें ब्लड प्रेशर 120/70 मिमीएचजी से कम होता है।

एलिवेटेड ब्लड प्रेशर या प्री-हाइपरटेंशन: इसमें व्यक्ति का सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 120/140 के बीच और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 70-90 के बीच में होता है।

हाइपरटेंशन या हाई ब्लड प्रेशर: ब्लड प्रेशर 140/90 मिमीएचजी या उससे अधिक हो। यानी सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 140 से ज्यादा और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 90 से ज्यादा हो।

फिटनेस / विवेक कुमार

कंफर्टेबल रनिंग-जॉगिंग के लिए सेलेक्ट करें परफेक्ट-फिट शूज

आप यंग हैं, मिड एज हैं या ओल्ड एजर, अगर रनिंग-जॉगिंग करते हैं तो इसके लिए परफेक्ट शूज ही सेलेक्ट करें। यह क्यों जरूरी है और परफेक्ट शूज लेने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

यह अच्छी बात है कि यंग ही नहीं मिड और ओल्ड एज के लोगों में भी हाल के वर्षों में फिटनेस को लेकर अवेयरनेस बढ़ी है। यही वजह है कि शहरों में अधिकतर पार्कों में हर उम्र के लोग रनिंग, जॉगिंग और वर्कआउट करते दिखते हैं। ये सारी फिजिकल एक्टिविटीज आप तभी आसानी से कर सकते हैं, जब आपके शूज सुटेबल और कंफर्टेबल होंगे। जी हां, बेहतर रनिंग शूज।

इसलिए जरूरी सही शूज: कंफर्टेबल शूज इस्तेमाल न करने के कारण दौड़ने या टहलने से जो आप हेल्थ बेनिफिट पाना चाहते हैं, उसमें देरी लग सकती है। इसके चलते आपकी एड़ी, पंजे, तलवों में अकड़न या सूजन तक हो सकती है। कई बार कमर, नितंब और गर्दन में दर्द की वजह अनकंफर्टेबल रनिंग शूज ही होते हैं। अगर रनिंग शूज सही और मन माफिक हैं तो आप ज्यादा से ज्यादा टहलना या दौड़ना चाहेंगे। कम थकेंगे और दर्द मुक्त रहेंगे जबकि अनफिट शूज के साथ ये सब करना मुश्किल होगा।

सही रनिंग शूज: रनिंग शूज का मतलब केवल दौड़ने वाले शूज ही नहीं होता। सामान्य रूप से जो शूज, चलने-फिरने में आरामदायक हों, एक कदम रखें तो इसका तला मुड़कर सीधा होता हुआ दूसरे कदम के लिए आपको स्वतः तैयार कर आगे बढ़ा दे। दौड़ने से न तो आप, न ही आपके पैर, पंजे, एड़ियां थकें, वही सही माने जाते हैं।

ऐसे हों रनिंग शूज: रनिंग शूज में पांच खासियतें होनी चाहिए। पहली, ये पैरों को आगे बढ़ाने में और संतुलन रखने में बढ़िया हों। दूसरा, पैरों को आगे तो बढ़ाते हों पर इससे ज्यादा ये हर ओर से पैर को साधे रखते हों। तीसरा, हमारी गति को इस तरह नियंत्रित करें कि हम तेज चलने के प्रयास में गिर न पड़ें, क्योंकि तलवों के रोल होने और खुलने की प्रक्रिया बहुत तेज भी हो सकती है। चौथा, अगर सड़क या पार्क पर बना जॉगिंग ट्रैक बढ़िया न हो, थोड़ा ऊबड़-खाबड़ या कंकरीला हो तो भी सुगमता से दौड़ सकें। पांचवां, शूज हल्के और आरामदेह हों।

इन बातों का रखें ध्यान: रनिंग शूज पहनकर अगर आप रोज रनिंग, जॉगिंग करते हैं 650 किलोमीटर की दूरी तय करने के बाद इसे बदल देना चाहिए। इतनी दूरी तय करने के बाद शूज की सोल पहले जैसी आरामदेह और कार्यकुशल नहीं रह जाती है। सुनिश्चित करें कि आपके अंगूठे के बगल में थोड़ा स्पेस, अंगुलियों के हिलाने-डुलाने के लिए है कि नहीं? अंगूठे की तरफ से या आगे की ओर से कोई दबाव तो नहीं पड़ रहा है। इससे आपकी अंगुलियों और पंजों में सूजन हो सकती है। *

मौसमी फल / शिवचरण चौहान

गर्मी से राहत दिलाए खरबूजा

गर्मी के मौसम (अप्रैल, मई और जून) में पैदा होने और पसंद किया जाने वाला फल है-खरबूजा। खरबूजा उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, दिल्ली, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, बिहार आदि प्रदेशों की बलुई भूमि में बहुतायत से उत्पन्न होता है। खरबूजे का वैज्ञानिक नाम कुकुमिस मेलो है। यह कुकरबिटेसी परिवार का सदस्य है।

आयुर्वेद में खरबूजे को कफ-पित्त नाशक और शक्तिवर्द्धक माना गया है। खरबूजे में विटामिन-ए और सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। वैज्ञानिक परीक्षणों के अनुसार खरबूजे के एक सौ ग्राम गूदे में 17 कैलोरी ऊर्जा शरीर को प्राप्त होती है। 100 ग्राम में 32 मिलीग्राम कैल्शियम, 26 मिलीग्राम विटामिन-सी और 14 मिलीग्राम फास्फोरस पाया जाता है। खरबूजे के बीज भी बहुत उपयोगी होते हैं। बीजों में 36 प्रतिशत प्रोटीन, 45 प्रतिशत वसा तथा अन्य तत्व पाए जाते हैं। खरबूजे के बीजों की गिरी को बहुत चाव से खाया जाता है। मिठाइयों, शरबत और ठंडाई में भी खरबूजों के बीजों की गिरी का प्रयोग होता है। खरबूजा खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। मूत्र से संबंधित रोग दूर होते हैं। प्यास मिटती है। गले के दर्द और जलन में खरबूजे का सेवन राहत देता है। यकृत की सूजन, पेट में कब्ज होने पर खरबूजे का सेवन लाभप्रद माना गया है। खरबूजा खाली पेट नहीं खाया जाना चाहिए और रात में भी नहीं खाना चाहिए। प्राकृतिक ढंग से उगाया गया खरबूजा बहुत लाभप्रद और ताजगी देने वाला है। *

आयुर्वेद / रेखा देशराज

बहुपयोगी औषधीय पौधा सर्पगंधा

सर्पगंधा जिसे चंद्रप्रभा, अंधी जड़ी या नागराज के नाम से भी जाना जाता है, आयुर्वेद की सबसे प्रभावशाली जड़ी-बूटियों में से एक है।

संरचना: जहां तक इसके वानस्पतिक विवरण की बात है तो यह 60 से 90 सेंटीमीटर लंबा एक झाड़ीदार पौधा है। यह बहुवर्षीय झाड़ी के रूप में विकसित होता है। इस पौधे के तने पतले, शाखायुक्त हरे और हल्के भूरे होते हैं। पत्तियां सरल अंडाकार, हरी और 7 से 10 सेंटीमीटर लंबी होती हैं। इसमें छोटे, सफेद और बैंगनी फूल लगते हैं, जो गुच्छों में होते हैं तथा इसका फल काला या बैंगनी रंग के बेर जैसा होता है। इन फलों का भी औषधीय उपयोग होता है। इसकी जड़ी लंबी, मांसल और तीव्रगंध वाली होती है, जो सबसे ज्यादा औषधीय काम की होती हैं। इसलिए ही इसे सर्पगंधा कहते हैं।

इस जड़ी बूटी में सबसे महत्वपूर्ण, इसमें पाया जाने वाला वह रासायनिक घटक है, जिसे रेसर्पीन कहते हैं। यह एक शक्तिशाली एल्केलॉयड है, जो उच्च रक्तचाप और अनेक मानसिक रोगों की चिकित्सा में प्राथमिक तौर पर इस्तेमाल होता है।

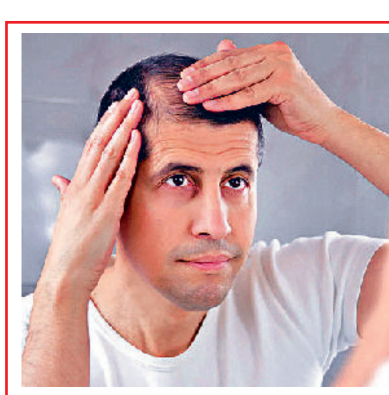
कई रोगों में कारगर: सर्पगंधा के चिकित्सीय उपयोग कई तरह के हैं। यह उच्च रक्तचाप में फायदेमंद होता है। आयुर्वेद और एलोपैथ दोनो में ही इसका इस्तेमाल ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए किया जाता है। मानसिक रोग, अनिद्रा, तनाव, पागलपन जैसी स्थितियों में भी यह उपयोगी है। पारंपरिक चिकित्सा में इसका सबसे असरदार और सबसे आम इस्तेमाल सर्पदंश की स्थिति में व्यक्ति को बचाने के लिए किया जाता रहा है। अनिद्रा के उपचार में इसका उपयोग दिनों-दिन

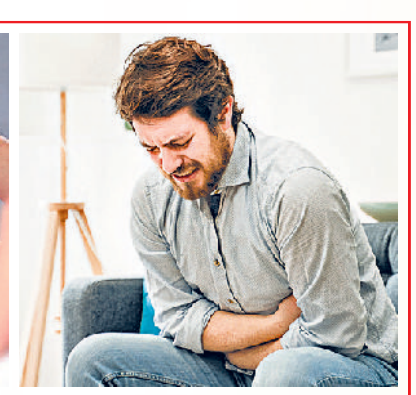
अवेयरनेस

सृजन अरोड़ा

हमारे शरीर को कई मिनरल्स की निश्चित मात्रा में जरूरत होती है। उससे अधिक मात्रा शरीर में पहुंचने से कई सीरियस हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। सेलेनियम की अधिकता से होने वाले साइड इफेक्ट्स के बारे में जानिए।

एलर्टनेस से पॉसिबल है सेलेनियम टॉक्सिसिटी से बचाव





पिछले दिनों महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले से आई खबर ने लोगों को हैरानी में डाल दिया। वहां करीब 400 लोगों के बाल अचानक तेजी से झड़ने लगे। यहां तक कि कुछ ही दिनों में गंजे होने की नौबत आ गई। यही नहीं कुछ समय बाद उन्हें हाथ-पैर के नाखून भंगुर होने, झड़ने या पूरे के पूरे निकलने की समस्या से भी दो-चार होना पड़ा। इसके पीछे मूल वजह सेलेनियम-रिच खाद्य पदार्थों के ज्यादा सेवन से शरीर में पैदा हुई सेलेनियम टॉक्सिसिटी थी।

जरूरी है सेलेनियम: सेलेनियम एक आवश्यक ट्रेस मिनरल है, जो शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों के लिए जरूरी है। सेलेनियम शरीर में एंटीऑक्सिडेंट एंजाइम (जैसे ग्लूटाथियोन पेरोक्सिडेज) के रूप में कार्य करता है, जो कोशिकाओं को फ्री-रेडिकल्स की चपेट में आने या ऑक्सीडेविट तनाव से बचाता है। इसके अलावा सेलेनियम हृदय स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणाली, थायरॉइड हार्मोन, मेटाबॉलिज्म, डीएनए संश्लेषण, प्रजनन और ऑक्सीडेटिव क्षति और संक्रमण से सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेलेनियम के स्रोत: चूंकि खाद्य पदार्थों में सेलेनियम प्रोटीन से बंधा होता है, इसलिए प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ सेलेनियम के सबसे अच्छे स्रोत होते हैं। ब्राजील नट्स, सी फूड्स, मीट, चिकन, अंडे सेलेनियम के समृद्ध खाद्य स्रोत हैं। अन्य स्रोतों में गेहूं, चावल जैसे अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।

कितनी मात्रा जरूरी: सेलेनियम का सीमित मात्रा में सेवन करना जरूरी है। एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना 55 माइक्रोग्राम सेलेनियम की जरूरत होती है। ज्यादा से ज्यादा 200 माइक्रोग्राम प्रतिदिन सेवन कर सकता है।

क्या है सेलेनियम टॉक्सिसिटी: सेलेनियम की अधिकता होने पर शरीर में विषाक्तता होने का खतरा रहता है, जिसे सेलेनियम टॉक्सिसिटी या सेलेनोसिस कहा जाता है। यह टॉक्सिसिटी आमतौर पर तब होती है, जब लोग सेलेनियम युक्त सप्लिमेंट्स का अत्यधिक सेवन करते हैं। अगर वे ऐसे क्षेत्रों में रहते हैं, जहां मिट्टी और पानी में सेलेनियम की उच्च मात्रा होती है। अतिरिक्त सेलेनियम शरीर की कोशिकाओं में धीरे-धीरे जमा होने लगता है और शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाता है। सेलेनियम टॉक्सिसिटी दो प्रकार की हो सकती है।

एक्यूट टॉक्सिसिटी: यह तब होती है, जब बहुत अधिक मात्रा में सेलेनियम एक साथ शरीर में चला जाता है। मितली, उल्टी, पेट दर्द, दस्त, सांस लेने में तकलीफ और गंभीर मामलों में मृत्यु तक हो सकती है।

क्रॉनिक टॉक्सिसिटी: लंबे समय तक अधिक सेलेनियम के संपर्क में रहने से यह होती है। इसमें बालों और नाखूनों का झड़ना या टूटना, थकान, त्वचा पर चकत्ते, नाखूनों का रंग बदलना, तंत्रिका तंत्र में गड़बड़ी, चिड़चिड़ापन और त्वचा की सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

क्या है कारण: सेलेनियम टॉक्सिसिटी के कई कारण हो सकते हैं।
- सेलेनियम सप्लीमेंट्स का अधिक सेवन।
- सेलेनियम से दूषित पानी या मिट्टी से उगाए गए खाद्य पदार्थों का सेवन।
- उच्च सेलेनियम युक्त क्षेत्रों में रहना।
- औद्योगिक क्षेत्रों में सेलेनियम युक्त धातुओं या रसायनों का संपर्क।

प्रमुख लक्षण: सेलेनियम टॉक्सिसिटी के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं- मितली, दस्त और उल्टी जैसी पेट संबंधी समस्याएं होना। बालों का पतला, कमजोर होकर झड़ना। ध्यान न देने पर गंजापन आना। नाखूनों में खराबी आना-टूटना, खुरदुरा होना, दरारें पड़ना, छिलना, टूटना, पूरा नाखून निकल जाना। त्वचा रूखी-बेजान, रैश या लालिमा, दाने, सूजन आना, जलन होना। मुंह से लहसुन जैसी गंध आना। बहुत ज्यादा थकान, कमजोरी और चिड़चिड़ापन का अनुभव होना। झनझनाहट, सिरदर्द, चक्कर आना और मानसिक भ्रम होना। सांस लेने में मुश्किल होना। गंभीर मामलों में अंगों का फेल होना और मृत्यु।

कैसे होता है डायग्नोसिस: डॉक्टर फिजिकल एग्जामिन करते हैं। ब्लड, यूरिन, बालों और नाखूनों के टेस्ट के जरिए सेलेनियम का स्तर मापा जाता है। लैब टेस्ट और इमेजिंग स्टडीज की जाती हैं।

क्या है उपचार: सेलेनियम विषाक्तता का उपचार उसके स्तर और लक्षणों की गंभीरता पर निर्भर करता है। सबसे जरूरी है सेलेनियम के स्रोत का तुरंत बंद करना यानी सेलेनियम का सेवन रोकना। हल्के मामलों में विषाक्तता को नियंत्रित करने के लिए सेलेनियम का सेवन रोकना और शारीरिक स्वास्थ्य की निगरानी करना पर्याप्त हो सकता है। सपोर्टिव केयर उल्टी, दस्त आने पर शरीर में पानी की कमी और कमजोरी दूर करने के लिए आईवी के जरिए पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स फ्लूइड्स दिए जाते हैं। गंभीर मामलों में, डॉक्टर रोगी को एंटीऑक्सिडेंट्स, विषैले पदार्थों को बाहर निकालने के लिए ड्रेनेज थेरेपी, चेलेशन थेरेपी, एक्टिवेटेड चारकोल, हीमोडायलिसिस जैसी थेरेपी से उपचार किया जाता है। इलाज के दौरान रक्त और मूत्र में सेलेनियम के स्तर की निगरानी की जाती है।

बचाव के उपाय: हालांकि यह खनिज हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन इसकी अधिकता स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचा सकती है। इसलिए, सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन संतुलित मात्रा में करें। जहां तक हो सके, प्राकृतिक खाद्य स्रोतों से सेलेनियम प्राप्त करें। खाद्य पदार्थ खरीदने से पहले उसकी गुणवत्ता की जांच जरूर करें। उच्च सेलेनियम स्तर वाले खाद्य पदार्थों से बचें। सेलेनियम युक्त सप्लिमेंट्स केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लें। सप्लिमेंट्स लेते समय लेबल जरूर पढ़ें। यदि सेलेनियम टॉक्सिसिटी के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन-डॉ. एम. वली और डाइटिशियन डॉ. रचना कटारिया से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

जीवन ज्योति स्कूल में यश और जिया बने टॉपर

कुंड। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित 12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में जीवन ज्योति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंदोला के 106 विद्यार्थियों ने उत्तीर्ण होकर शत-प्रतिशत परिणाम की गौरवशाली परंपरा को बरकरार रखा। विज्ञान संकाय में यश निवासी धवाना ने 484 अंकों के साथ विद्यालय में टॉप किया। कला संकाय में जिया निवासी मंदोला ने भी 481 अंक अर्जित कर क्षेत्र का मान बढ़ाया। प्रिया ने 464 अंकों के साथ तीसरा स्थान हासिल किया। चेयरमैन सुनील कुमार ने इस सफलता का श्रेय शिक्षकों , छात्रों की अनुशासित मेहनत और माता-पिता के भरपूर सहयोग को दिया।

अकादमी के छात्रों ने 10वीं में रचा कीर्तिमान

रेवाड़ी। ढालियावास रोड स्थित मार्टिर जीआर अकादमी के विद्यार्थियों ने सीबीएसई बोर्ड की दसवीं की परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करके अकादमी का नाम रोशन किया है। अकादमी की प्राचार्या डा. प्रवीण ने बताया कि परीक्षा में 29 विद्यार्थियों में से 12 ने मेरिट में स्थान पाया है, जिसमें भव्य ने 94.2 प्रतिशत, कार्तिक ने 94 प्रतिशत, नैतिक प्रतिशत, प्रिंस व सारिका 91 प्रतिशत के साथ साथ भावना, वंश व गरिमा ने 87 प्रतिशत, अनस ने 78.2 प्रतिशत, युद्धवीर ने 78 प्रतिशत तथा अक्षय व दीपिका ने 76.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर अकादमी का गौरव बढ़ाया। भव्य ने हिंदी में 98 अंक, अंग्रेजी में 94 व कार्तिक व नैतिक ने गणित में 94 प्रतिशत अंक लिए।

स्कॉउट्स व गाइड्स के प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

शिविर के दौरान ऑपरेशन सिंदूर की सराहना, सेनाओं को किया सलाम

स्कॉउट मास्टर्स, गाइड कैप्टन और शिक्षकों को आपातकालीन स्थितियों, आपदा प्रबंधन, प्राथमिक चिकित्सा, सीपीआर, मॉक ड्रिल का दिया प्रशिक्षण

रेवाड़ी। शिविर में ऑपरेशन सिंदूर को लेकर तीनों सेनाओं को सलाम करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार को आरपीएस इंटरनेशनल विद्यालय बीएमजी सिटी में हरियाणा राज्य भारत स्कॉउट्स एंड गाइड्स के तत्वावधान में एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन जिला उपायुक्त अभिषेक मीणा के मार्गदर्शन व जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद सांभरिया की अध्यक्षता में किया गया।

शिविर का मुख्य उद्देश्य स्कॉउट मास्टर्स, गाइड कैप्टन और शिक्षकों को आपातकालीन स्थितियों, आपदा प्रबंधन, प्राथमिक चिकित्सा, सीपीआर एवं मॉक ड्रिल जैसै विषयों में प्रशिक्षित करना था। इस अवसर पर भारतीय सेना के पाकिस्तान पर किए गए ऑपरेशन सिंदूर की सराहना की गई। सभी प्रतिभागियों ने तीनों सेनाओं को सम्मानपूर्वक सलाम किया और उनके साहस को राष्ट्र की सुरक्षा का प्रतीक बताया। इस मौके पर जिला शिक्षा अधिकारी सांभरिया ने कहा कि अप्रशिक्षित शिक्षकों, स्कॉउट मास्टर्स और गाइड कैप्टन्स को अब प्रशिक्षण देकर जिले के विभिन्न विद्यालयों में भेजा जाएगा ताकि वे विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए तैयार कर सकें। यह प्रशिक्षण न केवल शिक्षा प्रणाली को मजबूती देगा, बल्कि बच्चों को आत्मनिर्भर और सजग भी बनाएगा।

उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम प्रशासन की संवेदनशीलता और दूरदर्शिता का परिचायक है। डीओसी प्रदीप कुमार ने बताया प्रशिक्षण के लिए जिले के लगभग 80 स्कूलों से स्कॉउट मास्टर्स, गाइड कैप्टन और शिक्षकों को आमंत्रित किया गया था।

सभी प्रतिभागियों को आपदा प्रबंधन, प्राथमिक चिकित्सा, सीपीआर तथा मॉक ड्रिल जैसी महत्वपूर्ण गतिविधियों में प्रशिक्षण दिया गया। डीओसी सरोज वर्मा ने भी सभी प्रतिभागियों को मार्गदर्शन प्रदान किया। गाइड कैप्टन सीमा यादव और स्कॉउट मास्टर होशियार सिंह ने संयुक्त रूप से आपदा प्रबंधन, प्राथमिक चिकित्सा, सीपीआर और मॉकड्रिल का प्रशिक्षण दिया। आरपीएस सकूल की प्राचार्या प्रीति लांबा ने कार्यक्रम में सक्रिय भूमिका निभाई। भारत स्कॉउट्स व गाइड टीम से गाइड कैप्टन पूनम, मीनाक्षी, सरिता, संगीता, अंशु व मंजूषा ने कार्यक्रम में अहम योगदान दिया। स्कॉउट मास्टर विक्रम सिंह, मनीष व नवल का भी सहयोग रहा। मंच संचालन स्कॉउट मास्टर संजय कुमार ने किया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में सीपीआर का प्रशिक्षण देते हुए। फोटो : हरिभूमि

छात्रों को समय प्रबंधन व नैतिक शिक्षा के उपयोगी टिप्स दिए

रेवाड़ी। स्कूल को शहीदों के चित्र भेंट करते हुए आयोजक।

- बाल भारती आदर्श विद्यालय में संस्कार निर्माण का कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल के तत्वावधान में बुधवार को बाल भारती आदर्श विद्यालय में बच्चों के लिए संस्कार निर्माण का कार्यक्रम स्वच्छ रेवाड़ी-स्वस्थ रेवाड़ी का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि हम सभी अपने घरों को यथासंभव साफ-सुथरा रखते हैं, लेकिन कुछ लोग लापरवाही करते हुए घर का कूड़ा डस्टबिन में न डालकर उसे सड़क पर फेंक देते हैं। वहीं कूड़ा हवा के साथ पूरी गली को गंदा करता है, जिसके कारण अनेक बीमारियां फैलती है। बच्चे चाहें तो अपने माता-पिता को जागरूक करते हुए घर-बाहर, मौहल्ला, गली-बस्ती व कॉलोनी सहित सभी जगह स्वच्छता ला सकते हैं। युवा दल के संरक्षक अरुण गुप्ता, महिला प्रधान शशि जुनेजा व शिक्षाविद प्रीति कपूर ने विद्यार्थियों को समय प्रबंधन व नैतिक शिक्षा के उपयोगी टिप्स दिए। संस्था के प्रधान ने विद्यार्थियों से उनके व्यक्तित्व संबंधी प्रश्न किए व होनहार विद्यार्थियों को उपयोगी साहित्य भेंट किए। युवा दल की ओर से स्कूल को शहीद भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, सुभाष चन्द्र बोस व राम दरबार के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में प्राचार्या योगिता शर्मा, उप प्राचार्या शालिनी शर्मा, शिखा शर्मा, साक्षी, सुषमा, शरद, कांता, अर्चना, सिमरन, सरिता, बबीता, योगिता, चंचल, हेमलता व रेनू मौजूद थे।

विज्ञान संकाय का दीपांशु विद्यालय में प्रथम

कोसली। कोसली के गांव नेहरूगढ़ के राजकीय विद्यालय की कक्षा बारहवीं का वार्षिक परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय के विज्ञान संकाय के छात्र दीपांशु शर्मा ने 435 अंक लेकर विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। गणित विषय में कुल 18 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी, जिनमें से 12 विद्यार्थियों ने 100 अंक, 2 विद्यार्थियों ने 99 अंक, 2 विद्यार्थियों ने 98 अंक, 1 छात्र ने 96 अंक तथा 1 छात्र ने 89 अंक प्राप्त किए। विद्यालय की उपलब्धि पर महाराज शंभू दास, सरपंच आशीष प्रजापति व प्राचार्य डा. विनोद कुमार ने समस्त स्टाफ सदस्यों व विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी।

कंवाली स्कूल के 26 विद्यार्थियों ने मेधा सूची में दर्ज कराया नाम

रेवाड़ी। कंवाली स्कूल में शिक्षकों के साथ मेधावी विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाटूसाना

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से घोषित किए गए 12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंवाली ने लगातार तीसरे वर्ष उत्कृष्ट परिणाम दिया है।

प्राचार्य अनिल यादव ने बताया कि विद्यालय के तीनों संकायों के 50 छात्रों में से 26 छात्रों ने मेरिट सूची में नाम दर्ज कराया हैं, जिसमें 13 बच्चों ने 75 प्रतिशत से अधिक अंक और 11 बच्चों ने 70 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर कीर्तिमान बनाया है। मोना कॉमर्स संकाय ने 93 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम, पायल ने 91.6 प्रतिशत के साथ द्वितीय, महम ने 90.6 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय तथा प्रेरणा व पंकज ने संयुक्त रूप से 88.6 प्रतिशत अंक लेकर चतुर्थ स्थान हासिल किया है।

आरडब्ल्यूए की बैठक में होनहार बेटियों को किया सम्मानित

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व सेक्टरवासी।

रेवाड़ी। सेक्टर एक रेजिडेंट वेल्फेयर एसोसिएशन की मासिक बैठक बुधवार को खिलौना पार्क में आयोजित की गई। इस मौके पर सेक्टर परिवार की प्रतिभाशाली व होनहार बेटी श्रेया व अवनी को सम्मानित किया गया। दोनों बेटियों ने दिल्ली में आयोजित की गई नेशनल डांस प्रतियोगिता में अपनी-अपनी कैटेगरी में प्रथम स्थान प्राप्त कर परिवार व सेक्टर का नाम रोशन किया है। नगर पार्षद एडवोकेट भूपेन्द्र गुप्ता व महासचिव निरंजन लाल गुप्ता ने दोनों का सम्मानित करते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। इस मौके पर आरडब्ल्यूए को कुर्सिया दान देने वाले सुनील खंडेलवाल व रामौतार गुप्ता को भी सम्मानित किया गया। बैठक में सर्वसम्मति से किन्नरों को दी जाने वाली बधाई राशि 5100 रुपये तय की गई। इसके बाद सेक्टर में सफाई अभियान भी चलाया गया। आरडब्ल्यूए के प्रधान रविन्द्र यादव ने सभी का आभार व्यक्त किया।

राज स्कूल के छात्रों ने सीबीएसई बोर्ड परीक्षा में रचा नया इतिहास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राज इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने सीबीएसई बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय और क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। कक्षा 12वीं आर्ट्स संकाय की छात्रा तान्या छावल ने 97.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय टॉपर का गौरव हासिल किया।

तान्या ने आईटी विषय में 100 में 100 अंक प्राप्त किए। विज्ञान संकाय से रितिका ने 96.4 प्रतिशत अंक अर्जित किए। 10वीं के ऋषभ ने 98 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल का गौरव बढ़ाया। उन्होंने गणित और कंप्यूटर दोनों विषयों में 100 में 100 अंक प्राप्त कर एक मिसाल कायम की। 67 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए, जबकि 154 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से ऊपर अंक अर्जित किए। चेयरमैन राजेन्द्र सैनी, निदेशक नवीन सैनी ने विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों को बधाई दी।

रेवाड़ी। राज स्कूल के मेधावी विद्यार्थी शिक्षकों के साथ।

प्रयाग स्कूल के विद्यार्थियों ने ली फायर सेफ्टी की ट्रेनिंग

रेवाड़ी। प्रयाग स्कूल में विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए।

धारूहेड़ा। महेश्वरी स्थित प्रयाग सीनियर सैकेंडरी स्कूल में बुधवार को विद्यार्थियों को फायर सेफ्टी की ट्रेनिंग दी गई। विद्यालय के सभी शिक्षकों ने भी आग से सुरक्षा के उपाय सीखे। फायर इंस्ट्रक्टर एस डी शर्मा ने विद्यार्थियों को अग्निशमन के विभिन्न उपकरणों की जानकारी दी। उन्होंने आग के प्रकार, आग लगने पर बचाव व सावधानियां बरतने का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने कृत्रिम आग लगाकर उसे फायर एक्सटिंग्विशन की मदद से विद्यार्थियों को आग बुझाने का डेमो भी दिया। छात्राओं की ओर से आग से संबंधित प्रश्न भी पूछे गए, जिनका इंस्ट्रक्टर ने उचित उत्तर देकर शंका को दूर किया। इस अवसर पर प्रयाग स्कूल की डायरेक्टर केशा यादव, कॉर्डिनेटर विमलेश कुमार, विशाल यादव व शिखा यादव सहित सभी अध्यापक, बस ड्राइवर व विद्यार्थी उपस्थित थे।

दसवीं व बारहवीं में उत्कृष्ट रिजल्ट देने वाले विद्यार्थी हुए सम्मानित

- गुड़ियानी गांव के राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में कार्यक्रम

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि व स्टाफ सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

गुड़ियानी गांव के बाबू बाल मुकुन्द गुप्त राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को सीबीएसई की 10वीं एवं 12वीं की परीक्षा में उत्कृष्ट परिणाम देने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया।

कार्यक्रम में नाहड़ के खंड शिक्षा अधिकारी राजेन्द्र यादव, गुडियानी के सरपंच नरेन्द्र कुमार व एसएमसी के सदस्य मौजूद थे। कार्यक्रम में 94 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली विद्यालय की कक्षा 12वीं की छात्रा कुमारी संजना, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली मुस्कान व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली सिया को सम्मानित किया गया। प्राचार्य विद्या भूषण गुप्ता ने बताया कि विद्यालय की कक्षा 10वीं परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। जानवी ने विद्यालय में प्रथम, खुशी ने द्वितीय एवं जिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। एसएमसी के प्रधान रविन्द्र यादव ने श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस मौके पर समाजसेवी राजेंद्र यादव, पंच बाबूलाल यादव, ईश्वर सिंह, कपिल राजोरा, संजय कुमार, ज्ञानी कुमार, चांद सिंह सुर्खपुर, सुरेश शर्मा, बर्फी देवी सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

रेवाड़ी। छात्रा एकता, प्रिया व साक्षी।

आरआरएन डीएवी पब्लिक स्कूल का शत प्रतिशत रहा सीबीएसई का परीक्षा परिणाम

कोसली। कोसली के आरआरएन डीएवी पब्लिक स्कूल का सीबीएसई का दसवीं व बारहवीं का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कक्षा दसवीं में एकता यादव ने 96.4 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, प्रिया ने 94.6 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा व साक्षी यादव ने 94 प्रतिशत अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। ललिता, रिंकू, स्नेहा, सानिया, पुनीत, रमन, ईशा, मुस्कान, दिया व सागर ने 70 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। कक्षा बारहवीं में विज्ञान संकाय में यश्वी ने 86.8 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, सानिया ने 81.6 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा व कुणाल ने 76.8 प्रतिशत अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। कक्षा बारहवीं के वाणिज्य संकाय में ध्रुव ने 91.8 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, महक ने 74.6 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा व अभिषेक ने 72.6 अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य सुनील कुमार यादव ने इस उपलब्धि पर बच्चों, शिक्षकों व अभिभावकों को बधाई दी।

दीपिन यादव बारहवीं में बना स्कूल टॉपर

कोसली। गुर्जरवास गांव के न्यू ईरा स्कूल के विद्यार्थियों ने सीबीएसई के परीक्षा परिणाम में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है।

निदेशक अजय यादव ने बताया कि छात्र दीपिन यादव ने 97 प्रतिशत अंक प्राप्त कर नॉन मेडिकल में विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्रा श्रुति गामड़ी ने द्वितीय व नवनीत जुड्डी ने 88.4 प्रतिशत अंकों के साथ तीसरा स्थान प्राप्त किया। वहीं दसवीं में मेघा नेहरूगढ ने 94.8 प्रतिशत अंकों के साथ विद्यालय में पहला, कुमारी मधु नीलाहेडी ने द्वितीय व शिवानी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य देवेंद्र भारद्वाज ने बताया कि दसवीं व 12वीं दोनों ही कक्षाओं का परिणाम शत प्रतिशत रहा।

रेवाड़ी। मेधावी विद्यार्थी शिक्षकों व अभिभावकों के साथ।

सीबीएसई बोर्ड में अव्वल रहे विद्यार्थी सम्मानित

बावल। सीबीएसई बोर्ड की ओर से घोषित कक्षा 10वीं और 12वीं के परीक्षा परिणामों में सरवन इंटरनेशनल स्कूल बावल के छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। 12वीं कक्षा में राखी ने स्कूल में प्रथम, कुशाल ने द्वितीय तथा स्नेहा व माधव ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। दसवीं में मयंक पुत्र ने प्रथम, प्रतीक्षा ने द्वितीय तथा आलोक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा वंदिता, नितेश, मनस्वी व प्रदीप मौर्य का परीक्षा परिणाम भी उल्लेखनीय रहा। स्कूल के चेयरमैन जितेंद्र यादव और चेयरपर्सन डा. आशा यादव ने परिणाम के लिए शिक्षकों, छात्रों और अभिभावकों को बधाई दी तथा परीक्षा में अव्वल रहने वाले सभी विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों का सम्मान किया। स्कूल के प्रिंसिपल अतुल कुमार ने उपलब्धि हासिल करने वाले सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डीएचबीवीएन ने शुरू की उपभोक्ताओं के लिए सरचार्ज माफी योजना

बकाया राशि का भुगतान करने पर दस प्रतिशत छूट

- मूल राशि का एकमुश्त या 8 मासिक या 4 द्विमासिक किस्तों में भुगतान करने का विकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

विजयपाल यादव

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की ओर से बकायादार उपभोक्ताओं के लिए सरचार्ज माफी योजना शुरू की गई है। इस में एकमुश्त मूल बकाया राशि का भुगतान करने वाले उपभोक्ता को सरचार्ज के अलावा 10 प्रतिशत छूट का अतिरिक्त लाभ दिया जाएगा।

बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता विजयपाल यादव ने बताया कि योजना के तहत घरेलू, व्यवसायिक, कृषि नलकूप, सरकारी, ग्राम पंचायत और अन्य श्रेणियों के उपभोक्ताओं को सरचार्ज माफी का लाभ दिया जाएगा। यह योजना ऐसे उपभोक्ताओं के लिए वैध होगी, जो कि 31 अगस्त 2024 तक बिजली निगम के डिफाल्टर थे और आज तक डिफाल्टर बने हुए हैं। उन्होंने बताया कि एकमुश्त बकाया बिल का भुगतान किया जाता है तो गैर औद्योगिक उपभोक्ताओं को मूल राशि पर 10 प्रतिशत की छूट दी जाएगी और पूरा सरचार्ज माफ किया जाएगा। एक्सईएन ने बताया कि घरेलू उपोक्ताओं को बकाया मूल राशि का एकमुश्त या 8 मासिक या 4 द्विमासिक किस्तों में भुगतान करने का विकल्प दिया गया है। बकाया सरचार्ज राशि को 8 चालू मासिक या 4 द्विमासिक बिलों के नियमित भुगतान के साथ किश्तों में माफ किया जाएगा।

एक्सईएन ने बताया कि कृषि श्रेणी के उपभोक्ताओं के पास बकाया मूल राशि का भुगतान एकमुश्त या 3 बिलिंग चक्रों में करने का विकल्प होगा। कृषि उपभोक्ताओं का बिलिंग चक्र 4 महीने में एक बार होता है। बकाया सरचार्ज राशि को 3 चालू बिल के नियमित भुगतान के साथ किश्तों में माफ किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सरकारी विभाग, ग्राम पंचायत, राज्य सरकार एवं सार्वजनिक उपक्रम कनेक्शन वाले उपभोक्ता बकाया मूल राशि का एकमुश्त भुगतान करते हैं तो उनका सरचार्ज माफ कर दिया जाएगा। औद्योगिक और अन्य श्रेणियों के उपभोक्ताओं को कुल मूल राशि के साथ 50 प्रतिशत अधिभार राशि का एकमुश्त भुगतान करने पर, शेष 50 प्रतिशत अधिभार राशि माफ कर दी जाएगी। उपभोक्ता 6 चालू बिलों के भुगतान में चूक करता है, तो अधिभार राशि पुनः वसूल की जाएगी। विजयपाल यादव ने बताया कि जिन उपभोक्ताओं के बिल विवाद के मामले किसी न्यायिक फोरम में विचाराधीन हैं वे कोर्ट से मामला वापस लेकर ही योजना में शामिल हो सकते हैं। उन्होंने बताया कि किसी उपभोक्ता का कनेक्शन काट दिया गया है तो वह भी बिल की बकाया राशि को जमा कर स्कीम का फायदा उठा सकता है।

चंचल 90.8 प्रतिशत के साथ बनी टॉपर

- राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर के 18 विद्यार्थियों ने मेघा सूची में नाम दर्ज करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। मेधावी छात्राएं शिक्षकों के साथ।

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर से कक्षा बारहवीं के 68 विद्यार्थियों ने बोर्ड परीक्षा दी थी, जिसमें 18 विद्यार्थियों ने मेघा सूची में नाम दर्ज कराया, जबकि 34 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी में परीक्षा उत्तीर्ण की।

विज्ञान संकाय में शिवी, भावना, हिमांशी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। कॉमर्स संकाय में चंचल, मांशी, भावना ने प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। कला संकाय में प्रिया ने प्रथम, नेहा ने द्वितीय व तनीषा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय स्तर पर कुमारी चंचल प्रथम, मानसी द्वितीय तथा प्रिया तृतीय स्थान पर रही। प्राचार्य मनोज कुमार ने सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उज्जवल भविष्य की कामना की।

इस अवसर पर अध्यापक मुकेश कुमार सहित विद्यालय प्रबंधन समिति व समस्त विद्यालय स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

सूचना

मैं, जयभगवान पुत्र श्रीराम निवासी गांव सुलखा, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र कमल सिंह व पुत्रवधु बबीता मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। सड़क हादसे में पलटी कार।

रेवाड़ी-रोहतक हाईवे पर सड़क हादसे में दो घायल

रेवाड़ी।रेवाड़ी-रोहतक हाइवे पर बुधवार की दोपहर बाद दो कारों की आमने-सामने की टक्कर हो गई। टक्कर लगने के बाद ब्रेजा कार पलटी खा गई। हादसे में दोनों कारों के चालकों को चोटें आई है। हादसा ब्रेजा कार चालक की ओर से रान्ग साइड आने की वजह से हुआ। घायलों को ट्रामा सेंटर में भर्ती कराया गया। सूचना के बाद पहुंची रोहड़ाई थाना पुलिस भी मौके पर पहुंच गई।गांव रोहड़ाई के रहने वाले नरेश अपनी 17 साल की बेटी के साथ बुधवार की दोपहर बाद करीब तीन बजे ईको गाड़ी में रेवाड़ी से अपने गांव लौट रहे थे।

स्कूटी चोरी में नाबालिग को बाल सुधार गृह भेजा

धारूहेड़ा थाना धारूहेड़ा पुलिस ने स्कूटी चोरी करने के मामले में संलिप्त एक नाबालिग को अभिरक्षा में लिया है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गांव ततारपुर खालसा निवासी इंद्राज सिंह ने अपनी शिकायत में बताया था कि 13 अप्रैल 2023 को उसका बेटा स्कूटी में तेल डलवाने के लिए धारूहेड़ा टाउन पार्क के पास पैट्रोल पंप पर गया था। जब वह स्कूटी को साईंड में खड़ी करके बाथरुम के लिए गया तो कोई व्यक्ति स्कूटी चोरी करके ले गया। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी बहरोड़ निवासी सुरजीत को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था वे चोरी की गई स्कूटी को भी बरामद कर लिया था।

मकान के अंदर खड़ी मोटरसाइकिल चोरी

धारूहेड़ा। कृष्ण कुंज महेश्वरी से चोर एक मकान के अंदर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में राजस्थान के नीमकाथाना निवासी केशव तंवर ने बताया कि वह कृष्ण कुंज में किराए के मकान में रह रहा है। उसके साथ रहने वाले उसके दोस्त मेवात के अटेरना शमसाबाद निवासी इकरामुदीन की बाइक रात को एक बजे के बाद चोरी हो गई। सुबह बाइक गायब मिलने पर काफी तलाश की गई, परंतु बाइक का कोई पता नहीं चल सका। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद बाइक की तलाश शुरू कर दी।

कोर्ट से घोषित किए पीओ पर केस दर्ज

रेवाड़ी। रामपुरा पुलिस ने कोर्ट से घोषित पीओ के खिलाफ केस दर्ज किया है। सरकार बनाम हरपाल मामले में कोर्ट ने बार-बार नोटिस दिए जाने के बावजूद हाजिर नहीं होने पर बोड़िया कमालपुर निवासी हरपाल को गत 3 मार्च को पीओ घोषित कर दिया था। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसकी गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए। उसकी संपत्ति का ब्योरा भी एकत्रित किया जा रहा है।

जिले में लिंगानुपात सुधार की कवायद

लिंग जांच, भ्रूण हत्या जैसे अपराध को रोकने में सभी का सहयोग आवश्यकः उपायुक्त

डीसी अभषेक मीणा ने अधिकारियों को जिले में लिंगानुपात सुधार की दिशा में नैतिक जिम्मेदारी निभाने के दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले में लिंगानुपात सुधार की दिशा में अधिकारी अपनी नैतिक जिम्मेदारी निभाएं। साथ ही कम लिंगानुपात वाले गांवों पर विशेष निगरानी रखते हुए पहलू पर फोकस करें। डीसी बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव सुधीर राजपाल की वीडियो कांफ्रेंस के उपरांत अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दे रहे थे। डीसी मीणा ने कहा कि जिला प्रशासन भ्रूण हत्या रोकने के लिए सजग एवं सतर्क है। भ्रूण लिंग जांच व भ्रूण हत्या करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की

रेवाड़ी। अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

जाएगी। उन्होंने कहा कि जिले में लिंगानुपात सुधार के लिए सभी अधिकारी नैतिकता के आधार पर अपने दायित्व का ईमानदारी से निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध में शामिल होने वालों की सूचना प्रशासन तक पहुंचाए। डीसी ने कहा कि जिले के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में संबंधित एसडीएम पूरी मॉनिटरिंग करें और लिंग जांच करने वालों पर नियमों की अवहेलना करने पर कार्रवाई करें।

डीसी ने कहा कि जिले में जिन गांवों में बेटा-बेटी में लिंगानुपात में अंतर अधिक है, वहां महिला एवं बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य विभाग, पंचायत विभाग की ओर से संयुक्त भागीदारी करते हुए ग्रामीणों को जागरूक किया जाए। साथ ही विभाग के अधिकारी तथा कर्मचारी यह भी ध्यान रखें कि कम लिंगानुपात वाले गांवों में गर्भवती महिलाओं का रजिस्ट्रेशन करते हुए हर स्तर पर उनके स्वास्थ्य का आंकलन करें। डीसी ने ग्राम पंचायतों को कम लिंगानुपात में सुधार लाने के लिए अपनी जिम्मेदारी निभाने के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ योजना को सफल व सार्थक बनाने के लिए बेटियों को आगे बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास करें। साथ ही उत्कृष्ट कार्य करने वाली बेटियों को सम्मानित करें। उन्होंने कहा कि लिंगानुपात को सुधारने के लिए जिले में बालिकाओं को प्रोत्साहित करे और लोगों के लिए जागरूकता अभियान चलाएं। उन्होंने कहा कि लिंगानुपात में सुधार लाना समाज का अहम दायित्व है।

समाज के लोग आगे आएं

कन्या भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध के लिए समाज के लोगों को संवेदनशील होना होगा, इसके लिए समाज के हर परिवार एवं लोग को सोचना होगा तथा बेटा-बेटी में अंतर नहीं करते हुए बेटियों के जन्म लेने से लेकर उनके शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, सम्मान, सुरक्षा, संरक्षण एवं समानता के प्रयत्नशील होना होगा। लिंग परीक्षण एवं कन्या भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध को रोकने में सभी का सहयोग आवश्यक है। इस अवसर पर एडीसी अनुपमा अंजलि, डीएमसी राहुल मोदी, प्रक्षिशु आईएएस रूहिना, एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सीटीएम प्रीति रावत, सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया, पीओ शालू यादव व डीडीपीओ नरेंद्र सारवान सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

करियर निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती इंटर्नशिप

- इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के योग विज्ञान विभाग की ओर से इंटर्नशिप ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के योग विज्ञान विभाग की ओर से इंटर्नशिप ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप विद्यार्थियों को ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान इंटर्नशिप के माध्यम से व्यावहारिक एवं अनुभवात्मक ज्ञान प्रदान करना था। विभाग के सहायक प्राध्यापक डा. धर्मवीर यादव ने इंटर्नशिप की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह केवल शैक्षणिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, कार्यकुशलता और करियर निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा कि एक सुव्यवस्थित इंटर्नशिप विद्यार्थी को अपने विषय की गहराई समझने और उसे व्यवहार में उतारने का अवसर देती है। सहायक प्राध्यापक डा. जयपाल सिंह राजपूत ने अपने व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर इंटर्नशिप की उपयोगिता को विस्तार से समझाया। डा. राजपूत ने विद्यार्थियों को योग क्षेत्र में ऋषिकेश, मोहाली, दिल्ली, गुरुग्राम और रेवाड़ी स्थित प्रमुख योग संस्थानों की जानकारी दी, जहां वे 4 से 6 माह की इंटर्नशिप पूरी कर सकते हैं। इस मौके पर विभाग के प्राध्यापक डा. अमनदीप, डा. प्रवीण व योग शिक्षक अमित ने भी अपने विचार साझा किए।

राज्यपाल से मिला बाबू बालमुकुंद गुप्त परिषद का प्रतिनिधि मंडल

चलाई जा रही परियोजनाओं पर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

नारद जयंती के अवसर पर हिंदी पत्रकारिता के मसीहा तथा हिंदी गद्य के जनक स्व. बाबू बालमुकुंद गुप्त के बहुआयामी व्यक्तित्व एवं कृतित्व को चिरस्थायी एवं प्रेरणापुंज बनाने में जुटी रेवाड़ी की साहित्यिक संस्था बाबू बालमुकुंद गुप्त पत्रकारिता एवं साहित्य संरक्षण परिषद् के एक प्रतिनिधि मंडल ने राजभवन में राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय से भेंट की। परिषद की ओर से राज्यपाल को बालमुकुंद गुप्त की ग्रंथावली और साहित्य भेंट किया गया तथा उनकी पुण्यतिथि पर प्रस्तावित राज्य स्तरीय साहित्यिक समारोह में बतौर मुख्य अतिथि पधारने के लिए राज्यपाल को निमंत्रण दिया। इस अवसर पर प्रदेश सरकार तथा परिषद् की ओर से बालमुकुंद गुप्त को लेकर चलाई जा परियोजनाओं पर भी चर्चा की गई।

रेवाड़ी। राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय का सम्मान करते हुए बाबू बालमुकुंद परिषद के प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

परिषद् के संस्थापक महासचिव एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने बताया कि परिषद् के मुख्य संरक्षक व हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के उर्दू प्रकोष्ठ के निदेशक डा. चंद्र त्रिखा तथा हरियाणा पत्रकार संघ के अध्यक्ष केबी पंडित की अगुवाई में प्रतिनिधिमंडल ने राज्यपाल को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। परिषद् के संरक्षक अधिवक्ता नरेश चौहान राष्ट्रपूत ने राज्यपाल को बाबू बालमुकुंद की जन्मस्थली गांव गुड़यिानी की पैतृक हवेली तथा परिषद् की गतिविधियों की जानकारी दी। उनके साहित्य के शोधार्थी डा. प्रवीण खुराना ने साहित्य एवं पत्रकारिता में उनके योगदान से अवगत कराया। अध्यक्ष ऋषि सिंहल ने परिषद् की लंबित परियोजनाओं की जानकारी दी, जिनमें हवेली में संग्रहालय व ई-लाइब्रेरी खोलने, विभिन्न स्तर के पाठ्यक्रमों में बाल मुकुंद गुप्त को शामिल करना, सभी विश्वविद्यालयों में उनके नाम से पीठ स्थापित करने व उनके नाम से साहित्य सदन व शोध संस्थान स्थापित करने की जानकारी दी।

20 जनवरी 2020 को हुई थी चोरी

सेटरिंग की प्लेट चोरी करने वाला एक और आरोपी धर दबोचा

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

सदर थाना पुलिस ने दुकान से सेटरिंग की प्लेट चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान यूपी के जिला हापुड़ के गांव देहरा निवासी फराक्त उर्फ बोना के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। जिला गुरुग्राम के गांव बपास निवासी भीम सिंह की रेवाड़ी के प्रजापति चौक पर सेटरिंग की दुकान है। 20 जनवरी 2020 को सुबह के समय वह अपनी दुकान पर सोया हुआ था। इसी दौरान उसे सेटरिंग की प्लेटों की आवाज सुनाई दी। उसने दरवाजा खोल कर देखा तो कुछ अज्ञात व्यक्ति ट्रक में सेटरिंग की प्लेट डाल रहे थे। जब उसने शोर मचाया तो आरोपी ट्रक लेकर भाग

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में चोरी का आरोपी। फोटो : हरिभूमि

गए। आरोपी उसकी दुकान से 115 सेटरिंग की प्लेट चोरी करके ले गए है। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी फिरोजुदीन को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था व चोरी की गई सेटरिंग की प्लेट भी बरामद कर ली थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी फराक्त उर्फ बोना को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

गवर्नमेंट स्कूल सीहा के 18 विद्यार्थियों ने साइंस व छह ने आर्ट्स स्ट्रीम में पाई मेरिट

- प्राचार्य ने स्टाफ सदस्यों के साथ मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित
- विज्ञान संकाय में मोनिका, महक तथा खुशबू तथा कला संकाय में प्रिया यादव, पूजा व प्रिया ने प्रथम, द्वितीय व तृतीय

रेवाड़ी। सीहा स्कूल में मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्राचार्य एवं स्टाफ सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में बुधवार को आयोजित प्रतिभा प्रोत्साहन एवं सम्मान समारोह में हरियाणा बोर्ड बारहवीं परीक्षा में मेधा सूची में नाम दर्ज कराने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया।

प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया की अध्यक्षता व अरावली सदन के तत्वावधान में आयोजित समारोह में करीब दो दर्जन मेधावी विद्यार्थियों को अलंकृत किया गया। स्टाफ सचिव यशपाल आर्य ने बताया कि विद्यालय के 18 विद्यार्थियों ने विज्ञान संकाय तथा 6 विद्यार्थियों ने कला संकाय में मेरिट हासिल करके विद्यालय का नाम रोशन किया है।

विज्ञान संकाय में छात्रा मोनिका, महक तथा खुशबू तथा कला संकाय में प्रिया यादव, पूजा व प्रिया कुमारी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रा खुशबू ने कंप्यूटर साइंस में शत-प्रतिशत अंक लेकर अपनी विशिष्ट प्रतिभा का परिचय दिया। इस अवसर पर सभी मेधावी विद्यार्थियों ने अपनी सफलता के राज, संस्मरण व अनुभव भी साझा किए। इस अवसर पर स्कूल के सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

महिला के साथ मामा के लड़के ने की धोखाधड़ी जमीन दिलाने के रुपये लेकर देने से इंकार

- आरोपी ने जमीन दिलाने के बहाने उनसे 45 लाख रुपये ले लिए, इसके बाद उन्हें न जमीन मिली और न ही पैसे मिले

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

शहर के महावीर नगर में रहने वाली एक बुजुर्ग महिला के साथ उसके ही सगे मामा के लड़के ने धोखाधड़ी कर दी। आरोपी ने जमीन दिलाने के बहाने उनसे 45 लाख रुपये ले लिए। इसके बाद उन्हें न जमीन मिली और न ही पैसे मिले। रिश्तेदारों ने दबाव और पुलिस में शिकायत देने पर उसने आधे पैसे वापस दे दिए। मगर 15 लाख रुपये से ज्यादा पैसे अभी तक बकाया है। पीड़िता ने पुलिस अधीक्षक को शिकायत देकर आरोपी के विरुद्ध कार्रवाई की मांग की है। महावीर नगर में रहने वाली संतोष कुमारी ने बताया कि वह सेवानिवृत शिक्षिका है। उनके पति रणबीर सिंह सेना से सेवानिवृत है। संतोष ने बताया कि उनके सगे मामा का लड़का महेंद्रगढ़ जिले के गांव सिसोठ का रहने वाला कृष्ण कुमार प्रोपर्टी डीलर है। वर्ष 2014 में उसने उन्हें शहर में ही जमीन दिलाने का झांसा दिया। संतोष ने अपनी और अपने पति की सेवानिवृति पर मिले पैसों में से 45 लाख रुपये उसे दे दिए। आरोपी ने उन्हें झांसा दिया था कि वह इसके बदले जमीन खरीदेगा और मुनाफे के पैसे उन्हें दे देगा। आखिर में उसने 2021 में बताया कि उसकी जमीन का सौदा रद हो गया है। ऐसे में वह उनके पैसे वापस दे देगा, लेकिन इसके बाद भी उसने पैसे नहीं दिए। महिला ने रिश्तेदारों से दबाव बनाया तो उसने कहा कि वह 30 लाख रुपये 30 जून 2021 तक उन्हें वापस दे देगा। मगर उसने पैसे नहीं दिए। इसके बाद उन्होंने सीएम विंडो पर शिकायत दर्ज कराने के साथ ही पुलिस को शिकायत दी। इसके बाद मामला मॉडल टाउन थाना में पहुंचा। पुलिस के सामने उसने लिखित में दिया कि वह 31 दिसंबर 2022 तक पैसे वापस दे देगा, लेकिन इस बार भी पैसे नहीं दिए। बाद में वे एसपी के सामने पेश हुए तथा मामला दोबारा से मॉडल टाउन थाना में पहुंचा। जहां आरोपी ने दो चैक 15 लाख रुपये और तीन चैक 15 लाख रुपये के दिए। जब उन्होंने चैक खाते में लगाए तो बाउंस हो गए। इसके बाद आरोपी ने उन्हें एक लाख 25 हजार रुपये अलग-अलग तारीख पर दिए। 43 लाख 75 हजार रुपये और मांगे तो साफ मना कर दिया। उन्होंने अप्रैल माह समाधान शिविर में शिकायत दी। इस पर फिर से मॉडल टाउन थाना में दोनों पार्टियों को बुलाया गया। आरोपी कृष्ण कुमार ने पुलिस के सामने कहा कि संतोष कुमारी और उसके पति ने शादी समारोह के दौरान उसकी चेक बुक चोरी कर ली। संतोष का कहना है कि जिस शादी की कृष्ण कुमार बात कर रहा है, उसमें वह शामिल होने वे नहीं गए थे। संतोष ने अब फिर एसपी को शिकायत देकर आरोपी के विरुद्ध कार्रवाई की मांग की है।

सलाह एसपी ने बताया कि साइबर अपराधियों से बचाने के लिए समय-समय पर जागरूक किया जा रहा

नेट बैंकिंग, ईमेल, फेसबुक व इंस्टाग्राम अकाउंट के पासवर्ड और ओटीपी या अन्य जानकारी सांझा न करें

साइबर ठगी से बचने के लिए सोशल मीडिया अकाउंट पर मजबूत पासवर्ड का इस्तेमाल करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि वर्तमान में उजीटल युग में हर काम इंटरनेट पर निर्भर हो रहा है। सभी तरह के वित्तीय लेन-देन मोबाइल के माध्यम से हो रहे हैं। जैसे-जैसे वित्तीय लेन-देन को लेकर मोबाइल व इंटरनेट पर निर्भरता बढ़ी है, वैसे-वैसे साइबर ठगी की घटनाओं में भी तेजी से इजाफा हो रहा है। कमजोर पासवर्ड होने की वजह से भी हम कई बार साइबर अपराध का शिकार हो जाते

रेवाड़ी। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा फोटो : हरिभूमि

- साइबर अपराध की शिकायत दर्ज कराए

हैं। उन्होंने कहा कि साइबर अटैक से बचने के लिए मजबूत पासवर्ड का अहम योगदान हो सकता है। एसपी ने बताया कि लोगों को साइबर अपराधियों से बचाने के लिए जिला पुलिस समय-समय पर गोष्ठियों के माध्यम से साइबर क्राइम को लेकर जागरूक कर रही है। एसपी ने कहा कि किसी भी व्यक्ति के साथ साइबर अपराध घटित हो जाता है तो उससे किस प्रकार से बचा जा सकता है, इस बारे में कार्यक्रमों में पूर्ण जानकारी दी जा रही है। उन्होंने कहा कि इंटरनेट का उपयोग करते समय यूजर्स को साइबर सुरक्षा के बारे में पूर्ण जानकारी न होने के कारण अक्सर साइबर क्राइम के शिकार हो रहे हैं। साइबर अपराधी ठगी करने की नियत से अलग-अलग तरह के तरीके अपनाते रहते हैं तथा लोगों को कम समय में मोटा मुनाफा कमाने का प्रलोभन देकर अपने चुंगल में फसा लेते है, इसलिए सावधानी व सतर्कता ही साइबर ठगी से बचने का बेहतर उपाय है। उन्होंने कहा कि यूजर्स नेट बैंकिंग, ईमेल, फेसबुक व इंस्टाग्राम अकाउंट पर मजबूत पासवर्ड लगाएं ताकि हैकर आपके खाते पर अटैक करता है तो वह सफल न हो सकें। अपने बैंक खाते, ईमेल व सोशल मीडिया अकाउंट पर मजबूत पासवर्ड बनाए व सभी अकाउंट का एक जैसा पासवर्ड न रखें।

इन बातों का रखे ध्यान

अपने इंटरनेट मीडिया अकाउंट व बैंकिंग एप्स को सुरक्षित लॉक करके रखें। अपनी निजी जानकारी को किसी भी व्यक्ति से सांझा करने से बचें। मल्टी फैक्टर ऑथेंटिकेशन का प्रयोग करें। अपना पासवर्ड स्ट्रांग रखें तथा किसी के साथ ओटीपी या अन्य जानकारी सांझा न करें। किसी भी प्रकार की एप्प को सतर्कता के साथ इस्तेमाल करें। सर्विस डिलीवरी टोल फ्री नंबर गुगल-पे सर्च करते समय नंबर ऑफिसियल वेबसाइट से ही ले। एसपी ने कहा कि यदि लापरवाही के कारण कोई साइबर ठगी का शिकार हो जाता है तो राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर तुरंत कॉल करके या फिर एनसीआरपी पोर्टल साइबरक्राइम.जीओवी.इन पर अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। इसके अलावा नजदीकी थानों में स्थापित साइबर हेल्प डेस्क या साइबर क्राइम थाने में भी शिकायत दर्ज कराई जा सकती है।

भीषण गर्मी में बच्चों को वाहनों में छोड़कर न जाएंः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा फोटो : हरिभूमि

- हीट वेव से बचाव के लिए संबंधी खबरें पढ़ें, टीवी देखें

गर्मी के मौसम में हवा के गर्म थपेड़ों और बढ़े हुए तापमान से लू लगने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का डर ज्यादा रहता है। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जनहित में लू से बचाव के लिए एडवाइजरी जारी की गई है, जिसका सभी पालन करते हुए स्वास्थ्य सुरक्षा बनाए रखें। डीसी ने बताया कि हीट वेव से बचाव के लिए स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें व समाचार पत्र पढ़ें। गर्मी में हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें, अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, ओआरएस, घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी, नींबू पानी व छाछ का सेवन करें। पार्किंग में बच्चों को वाहनों में छोड़कर न जाएं, उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है। काम के बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम लें, खेत खलिहान में काम कर रहे हैं तो समय-समय पर पेड़ या छाया में ही आसरा लें।