



अधिकतम 39.0 डिग्री
न्यूनतम 15.5 डिग्री

रेवाड़ी मूमि

रोहतक, गुरुवार, 27 मार्च 2025



11 यात्रियों के सुगम सफर के लिए ट्रेनों में डिब्बों की अस्थाई बढ़ोतरी, 46 जोड़ी रेलसेवाओं में बढ़ाये कोच

12 युवा शक्ति को नशे की लत से बचाने के लिए नागरिक अपनी जिम्मेदारी निभाएं : डीसी

DK Real Estate
A name you can trust it.

लेकर आया है आपके लिए रेवाड़ी की प्राइम लोकेशन नया बस स्टैंड व मेट्रो स्टेशन के पास

फ्लॉट ही फ्लॉट

Website : www.dkrealstate.co.in | [f Dinesh Kumar](#) | [dkrealstaterewari](#) | [YouTube DK Real Estate](#)

मात्र 16500 - 20000

प्रति वर्ग गज से शुरू

9467141575

खबर संक्षेप

कंपनी के गेट पर खड़ी बाइक चोरी

बावल। औद्योगिक एरिया में चोर एक कंपनी के गेट के पास खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। कसोला पुलिस को दर्ज शिकायत में इयोहर्द निवासी अभिषेक ने बताया कि वह सेक्टर-3 में एक कंपनी में इंटरव्यू देने के लिए बाइक लेकर गया था। बाइक कंपनी के बाहर खड़ी करने के बाद वह अंदर चला गया। इंटरव्यू देने के बाद जब वह बाहर आया तो उसे बाइक नहीं मिली। उसने आसपास काफी पूछताछ की, परंतु उसकी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

मारपीट मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

जाटूसाना। मुस्लीपुर में दो महिलाओं के साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस शिकायत में सुमान ने अपने चाचा ससुर व परिवार अन्य सदस्यों पर उसके व उसकी देवराणी के साथ मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने सुजान सिंह, गायत्री, राजवती व पिंकी को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। एक आरोपी फरार बताया जा रहा है। बाद में सभी आरोपियों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

दुष्कर्म के आरोपी को हाईकोर्ट से मिली बेल

डहीना। थाना खेल क्षेत्र के एक गांव में महिला को नशीला पदार्थ पिलाकर होटल में दुष्कर्म करने के आरोपी को हाईकोर्ट से अग्रिम जमानत मिल गई। पुलिस ने गत वर्ष 23 नवंबर को महिला की शिकायत पर एक गांव निवासी अशोक कुमार के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। महिला ने आरोप लगाया था कि अशोक उसे जबरन अपनी गाड़ी में कनीना के एक होटल में ले गया। वहां उसे कोल्ड ड्रिंक में नशीला पदार्थ पिलाकर उसके साथ दुष्कर्म किया। किसी को बताने पर उसे जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने बेल मिलने के बाद आरोपी को तफ्तीश में शामिल किया है।

गैबलिंग एक्ट के तहत एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने जुआ अधिनियम के तहत एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि गोल चक्कर निवासी संजय उर्फ सनी सिविल अस्पताल के पास लोगों को सट्टा खिला रहा है। उसके पास बड़ी संख्या में सट्टा पंचियां मौजूद हैं। सूचना मिलने के बाद पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने आरोपी संजय को सट्टा खाईवाली करने के आरोप में गिरफ्तार कर लिया। उसके कब्जे से 1400 रुपये व सट्टा पंचियां बरामद हुई हैं।

चार किसानों के ट्यूबवेलों से केबल चोरी, केस दर्ज

कापडीवास। चोरों ने आसपास के एरिया में किसानों की नाक में दम किया हुआ है। मौका मिलते ही चोर इस एरिया में ट्यूबवेलों के केबल चोरी कर रहे हैं। कापडीवास निवासी वेदप्रकाश ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह सुबह के समय अपने खेत में गया तो उसके नलकूप की बिजली की केबल कटी हुई मिली। आसपास पूछताछ करने पर सुरेंद्र, चरण सिंह व रमेश ने बताया कि उनके ट्यूबवेल से भी बिजली की केबलें चोरी की गई हैं।

अनाजमंडी में फसल आवक बढ़ने से कम पड़ने लगी जगह

सरसों खरीद ने पकड़ा जोर, रेवाड़ी में 8200, बावल में 2425 और कोसली में 3100 क्विंटल सरसों की एमएसपी पर खरीद

■ टीनशेड में सरकारी सरसों व फंड पर प्राइवेट सरसों के कट्टे का धीमा उठान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी/कोसली/बावल

अनाजमंडी में सरसों की आवक बढ़ती जा रही है। खरीदी गई सरसों का उठान धीमा होने के कारण अनाजमंडी के तीनों फंड सरसों से अट गए हैं। आगामी दिनों में फसल की आवक में और भी तेजी आने वाली है। अनाजमंडी में जगह की कमी के कारण सड़क तक सरसों डाली जा रही है। अनाजमंडी के बाहर तीन दिन से सुबह से ही ट्रैक्टर-ट्रालियों की लंबी कतार लग रही है। गेट के बाहर ट्रैक्टरों की कतार लगाने से महाराणा प्रताप चौक से भाड़ावासी मार्ग भी बाधित होने लगा है। फंड पर प्राइवेट सरसों सूख रही है वहीं टीनशेड के अंदर सरकारी सरसों के कट्टों ने जगह रोकी हुई है। नई अनाजमंडी रेवाड़ी व बावल में अभी तक 66 हजार



रेवाड़ी। कोसली अनाजमंडी में लगी सरसों की ढेरियां, रेवाड़ी अनाजमंडी के बाहर लगी ट्रैक्टरों की लंबी कतार।

क्विंटल से अधिक सरसों की सरकारी व प्राइवेट खरीद की जा चुकी है। बुधवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में मार्केट कमेटी की ओर से 4716 क्विंटल सरसों काटे गए तथा हैफेड की ओर से शाम तक 8200 क्विंटल सरसों खरीदी गई। हैफेड की ओर से अभी तक रेवाड़ी में 1710 किसानों से 31953 क्विंटल सरसों की 5950 रुपये एमएसपी पर खरीदी की जा चुकी है। बावल अनाजमंडी में बुधवार को 107 किसानों की 2425 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। बावल अनाजमंडी में अभी तक वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से 4716 क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। हैफेड की ओर से 8 प्रतिशत तक नमी की सरसों की खरीद की जा रही है। इसके अलावा आदितियों के माध्यम से ओपन में सरसों बेचने के लिए भी काफी किसान आ रहे हैं। ओपन में सरसों का भाव 5400 से 6000



फोटो: हरिभूमि

प्रति क्विंटल चल रहा है। ओपन में अब तक करीब 35 हजार क्विंटल से अधिक सरसों बेची जा चुकी है। जिले की रेवाड़ी, बावल व कोसली अनाजमंडी में सरसों के साथ गेहूं की खरीद केंद्र बनाए गए हैं। सरसों की लगातार खरीद की जा रही है, लेकिन उठान प्रक्रिया धीमी है। एक अप्रैल से गेहूं की एमएसपी पर खरीद शुरू होने के बाद अनाजमंडी में समस्या पैदा होगी। फंड पर जगह नहीं होने के



रेवाड़ी। अनाजमंडी के टीनशेड में पड़े सरकारी सरसों के कट्टे। फोटो: हरिभूमि

कोसली अनाज मंडी में सरसों की भारी आवक

कोसली अनाज मंडी में मंगलवार से सरसों की खरीद शुरू होने के बाद भारी आवक हो रही है। मार्केट कमेटी के सचिव नरेंद्र यादव ने बताया कि अब तक 1737 किसानों को 34112 क्विंटल सरसों के गेट पास जारी किए चुके हैं। खरीद एजेंसी वेयरहाउस के खरीद अधिकारी नवल यादव ने बताया कि मंगलवार देर शाम तक 8377 क्विंटल सरसों की खरीद की गई थी। बुधवार को शाम तक 3100 क्विंटल सरसों की खरीद हो चुकी थी। मार्केट कमेटी सचिव ने किसानों से अपनी सरसों अच्छी तरह सुखाकर व साफ करके लाने की अपील की है। इस अवसर पर एनसीसीएफ के प्रतिनिधि रसपाल सिंह, मार्केट कमेटी के सहायक सचिव जितेंद्र यादव, मंडी आवक रिजार्डर सुरेंद्र कुमार, राजेश कुमार, मंडी एसोसिएशन के दिनेश गोपाल, कपिल यादव, प्रमोद गर्ग, अजय सिंगला, धीरेज यादव, सुभाष शर्मा, हंसराज सिंगला, अजयपाल यादव, रामबीर, हरपाल सिंह, अजय कुमार व राजीव कुमार सहित मंडी के अनेक आदती मौजूद थे।

पीपीपी व अवैध कब्जों की शिकायतों का हुआ निदान



रेवाड़ी। समाधान शिविर में समस्याओं का निवारण करते हुए एडीसी अनुपमा अंजलि। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

एडीसी अनुपमा अंजलि ने बुधवार को समाधान शिविर में अधिकारियों को समस्याओं का तुरंत समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त हो रही शिकायतों का मौके पर निपटारा करना ही इन शिविरों का लक्ष्य है। एडीसी अंजलि ने समाधान शिविर में शहर के विकास नगर वार्ड 25 में सीवर लाइन की साफ-सफाई के लिए नगर

कोसली आरओबी के सर्विस रोड पर उड़ती धूल से दुकानदार परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली स्टेशन क्षेत्र के साल्हावास रोड स्थित रेलवे ओवर ब्रिज के सर्विस रोड को जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से सीवर लाइन डालने के बाद कच्चा छोड़ दिया है, जिससे दुकानदारों को वाहनों के आवगमन से उड़ती धूल के कारण भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दुकानदारों ने एसडीएम को ज्ञापन देकर इस समस्या से निजात दिलाने की गुहार की है। दुकानदार मोहित, संदीप, विपिन, श्रवण व जगदीश ने बताया कि सर्विस रोड के दुकानदार गत दो वर्षों से आरओबी के पुनर्निर्माण कार्य के चलते उठती धूल के कारण सांस से संबंधित बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। अब जनस्वास्थ्य विभाग ने सर्विस रोड को क्षतिग्रस्त कर छोड़ दिया है, जिसके कारण दुकानदारों को उड़ती धूल



रेवाड़ी। कोसली आरओबी के सर्विस रोड पर उड़ती धूल।

का सामना करना पड़ रहा है। दुकानदारों ने प्रशासन से क्षतिग्रस्त सर्विस रोड के शीघ्र निर्माण की मांग की है।

एसपी ने किया वर्कशॉप का उद्घाटन

■ वर्कशॉप खुलने से समय और पैसे दोनों की बचत भी होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

पुलिस विभाग के वाहनों की रिपेयरिंग की सुविधा अब जिला पुलिस लाइन में ही उपलब्ध होगी। बुधवार को एसपी डा. मयंक गुप्ता ने पुलिस वाहनों की रिपेयरिंग व सर्विस करने के लिए दिल्ली रोड स्थित पुलिस लाइन में वर्कशॉप का उद्घाटन किया। एसपी डा. गुप्ता ने कहा कि विभाग की गाड़ियों की सर्विस और रिपेयरिंग की सुविधा के लिए बाहर प्राइवेट वर्कशॉप में जाना पड़ता था, लेकिन अब यह सुविधा



रेवाड़ी। वर्कशॉप का निरीक्षण करते एसपी डा. मयंक गुप्ता। फोटो: हरिभूमि

पुलिस लाइन में उपलब्ध होगी। वर्कशॉप के खुलने से समय और पैसे दोनों की बचत भी होगी। एसपी ने सभी वाहनों के बेहतर रखरखाव के लिए परिवहन शाखा इंचार्ज को आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए। इस

आईजीयू में विकसित भारत @ 2047 पर व्याख्यान



रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में स्वदेशी शोध संस्थान की ओर से विद्यार्थियों के लिए विकसित भारत @ 2047 विषय पर व्याख्यान श्रृंखला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक डा. अंकेश्वर प्रकाश थे।

दिलबाग सिंह ने मुख्य वक्ता को पीपू देकर स्वागत किया। स्वदेशी शोध संस्थान की समन्वयक डा. रिनु बजाज ने मुख्य वक्ता का परिचय दिया। उन्होंने बताया कि स्वदेशी शोध संस्थान दिल्ली में स्थापित किया जा रहा है, जिसके अंदर सभी विद्यार्थी एवं शोधार्थी नई तकनीक के साथ शोध कर सकते हैं। कुलसचिव ने विकसित भारत 2047 पर अपने विचार साझा किए। उन्होंने कहा कि स्वदेशी परंपरागत संसाधनों को अपनाकर जीवन को सुगम बनाया जा सकता है। उन्होंने सभी युवा विद्यार्थियों को कड़ी मेहनत के साथ आगे बढ़ते हुए जीवन में सफलता पाने के लिए प्रेरित किया। मुख्य वक्ता ने समूह राष्ट्र के निर्माण में अनुसंधान, स्वदेशी नवाचार और युवाओं की भागीदारी के महत्त्व पर जोर दिया।

मकान में चोरी के आरोपी चढ़े पुलिस के हत्थे



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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

गलत 21 मार्च को मोहल्ला बास सितारबाग में दिन दहाड़े ताला तोड़कर मकान में चोरी की वारदात को अंजाम देने के दो आरोपियों को सिटी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। पुलिस शिकायत में रेखा देवी ने बताया था कि 21 मार्च को वह और उसका पति संदीप दुकान पर थे। बेटा कॉलेज गई हुई थी। दोपहर लगभग 3 बजे वह और उसका पति आए, तो मेन गेट पर

टॉस्क के नाम पर ठगी करने के मामले में एक और आरोपी किया गिरफ्तार

■ पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही कर चुकी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी



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

साइबर थाना पुलिस ने कंपनी बाग निवासी एक व्यक्ति से टॉस्क या इन्वेस्टमेंट के नाम पर मोटे मुनाफे का लालच देकर ठगी करने के मामले एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला अजमेर के गांव कोटडी निवासी सचिन चौधरी के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर

ऑनलाइन टॉस्क के जरिए पैसा कमाने के लिए एक क्लाउड एप ग्रुप से जुड़ा था। इसके बाद आरोपियों ने उससे टॉस्क के नाम पर रुपये डलवाने शुरू कर दिए और उससे 5 लाख 4 हजार 700 रुपये अलग-अलग खातों में डलवा लिए। पुलिस ने मामले में संलिप्त दो आरोपी कमल चौधरी व गोपाल जाट उर्फ कालू को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी सचिन चौधरी को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए दो दिन के रिमांड पर लिया है।



पब्लिक प्लेस पर जब फील हो एलर्जी

डॉक्टर्स सजेसन
डॉ. आर. पी. सिंह
सीनियर फिजिशियन, एनटीआर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूँ, मुझे लगातार छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए ?

-रितेश, रायपुर
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है, आपको धूल से एलर्जी है, क्योंकि आप जब घर से बाहर भीड़-भाड़ वाले स्थान पर जाते हैं तो वहां जो धूल उड़ती है, उससे आपको छींकें आना शुरू हो जाती हैं। यह समस्या तमाम लोगों में देखी जाती है। इससे बचाव के लिए बेहतर होगा कि आप जब ऐसे स्थान पर जाएं तो मास्क लाकर ही जाएं। इस उपाय को अपनाने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी गर्दन से लेकर कंधे तक अकड़न बनी रहती है, साथ ही हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आर्यन, बिलासपुर
यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी लंबी सिटिंग होती है यानी, ऑफिस में एक ही पोस्चर में लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इसके स्थाई समाधान के लिए आपको रेग्युलर एक्सरसाइज करना पड़ेगा। सर्वाधिकल की एक्सरसाइज कौन-कौन सी होती है यह जानने के लिए बेहतर होगा कि आप किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वे आपको बताएंगे, उसके बाद नियमित रूप से सुबह-शाम एक्सरसाइज करें। साथ ही ऑफिस में लंबे समय तक एक ही पोस्चर में ना बैठें। बीच-बीच में मूवमेंट करते रहें। इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 63 वर्ष है। दो-तीन महीने से बहुत स्ट्रेस फील कर रहा हूँ। न अच्छी भूख लगती है, न ठीक से सो पाता हूँ। कृपया

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



अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

ऑटिज्म को ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर भी कहते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जिससे पीड़ित व्यक्ति का दिमाग अन्य लोगों के दिमाग की तुलना में अलग तरीके से काम करता है। इस बीमारी के बारे में अभी तक बहुत ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं है और न ही वर्तमान में इसका कोई परफेक्ट ट्रीटमेंट उपलब्ध है। हालांकि इस बीमारी से पीड़ित लोग नौकरी करने, परिवार और दोस्तों के साथ मेल-मिलाप करने में सक्षम होते हैं, लेकिन कई बार उन्हें दूसरों की मदद लेनी पड़ती है। फैमिली मेंबर्स, टीचर्स या दोस्तों के सहयोग से ये लोग भी नई स्किल्स सीख लेते हैं और बिना किसी सपोर्ट के अपने काम भी कर लेते हैं। सही डायग्नोसिस और इंटरवेंशन ट्रीटमेंट की मदद से ऑटिस्टिक लोगों को सामाजिक व्यवहार और नई स्किल्स सीखने में मदद मिलती है, जिससे वे अपना जीवन बेहतर तरीके से जी पाते हैं।

ऑटिज्म की वजह से बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर आ जाता है, जो यह तय करता है कि वह अपने आस-पास की दुनिया के साथ कैसे रिस्पॉन्स करता है। यह अंतर कुछ ऐसा है जिसके साथ वे पैदा होते हैं-इसका उनके पालन-पोषण के तरीके, भोजन, टीके या जन्म के बाद बच्चे के साथ हुई किसी भी अन्य एक्टिविटी से कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
क्या है ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर: ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर, एक न्यूरोलॉजिकल और डेवेलपमेंटल डिसऑर्डर है, जो लोगों के दूसरों के साथ बातचीत करने, संवाद करने, सीखने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। इसके लक्षण आमतौर पर जीवने के पहले

स्पेशल: वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे, 2 अप्रैल

ऑटिज्म एक विकास संबंधी एबॉर्नॉमलिटी है, जिससे पीड़ित व्यक्ति को बातचीत करने, पढ़ने-लिखने और दूसरों से घुलने-मिलने में परेशानी होती है। ऐसे बच्चों की केयर पैटर्न को बहुत सावधानी से करने की जरूरत होती है। इस बारे में बहुत जरूरी सजेसंस।

ऑटिज्म पेशेंट के लिए जरूरी सही ट्रीटमेंट-इमोशनल सपोर्ट



दो वर्षों यानी बचपन में दिखाई देते हैं। ऑटिज्म बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर लाता है, जो उन्हें सामाजिक रूप से घुलने-मिलने और अनोखे तरीके से व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है।

प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में लिमिटेड आइज कॉन्टेक्ट, एबॉर्नॉमल बॉडी लैंग्वेज और रिपीटिव बिहेवियर या बातें शामिल होते हैं। इसके अलावा अकेले रहना, दूसरे बच्चों के साथ ना खेलना, बोलने के बजाय इशारों से ज्यादा रिस्पॉन्स करना। खुद को चोट लगाना या नुकसान पहुंचाने के

प्रयास करना। इस स्थिति के शुरुआती लक्षण माता-पिता या बाल रोग विशेषज्ञों द्वारा बच्चे के एक वर्ष की आयु तक पहुंचने से पहले ही देखे जा सकते हैं। कुछ मामलों में, ऑटिज्म से संबंधित समस्याएं हल्की हो सकती हैं और तब तक स्पष्ट नहीं होती हैं जब तक कि बच्चा स्कूल जाना शुरू नहीं करता।

इससे बढ़ता है रिस्क: नई मेडिकल स्टडीज के अनुसार कई आनुवंशिक कारक ऑटिज्म के जोखिम को जटिल तरीके से बढ़ा सकते हैं। फ्रैजाइल एक्स सिंड्रोम और ट्यूबरस स्क्लेरोसिस जैसी कुछ विशिष्ट आनुवंशिक स्थितियों वाले लोगों में ऑटिज्म के निदान के

पैरेंट्स रखें ध्यान

- ▶ ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिजीज के बारे में जितना संभव हो उतना जानें।
- ▶ ऑटिज्म से पीड़ित अपने बच्चे को अच्छी और बैलेंस्ड डेली रूटीन फॉलो करने के लिए इन्सायर करें।
- ▶ ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के अन्य पैरेंट्स और अपने समुदाय के रिर्सीसेंस से जुड़ें।
- ▶ जरूरत पड़ने पर मेडिकल एक्सपर्ट से कंसल्ट करें।
- ▶ बच्चे के साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय निकालें।
- ▶ अपने बच्चे की शिक्षा और उपचार से संबंधित अवेयरनेस को बढ़ाएं।



स्पेशल: वर्ल्ड बाइपोलर-डे, 30 मार्च

बाइपोलर डिसऑर्डर हेल्दी लाइफस्टाइल सही मेडिकल ट्रीटमेंट से मिलती है राहत

बाइपोलर डिसऑर्डर एक जटिल मेटल डिजीज है। इसके होने की कई वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर इसके लक्षणों को ध्यान में रखते हुए सही लाइफस्टाइल को फॉलो किया जाए और जरूरत पड़ने पर मेडिकल ट्रीटमेंट करवाया जाए, साथ ही फैमिली सपोर्ट मिले तो इसे कंट्रोल किया जा सकता है। इस रोग के बारे में आप भी विस्तार से जानिए।



डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. गौरव गुप्ता
डायरेक्टर-तुलसी हेल्थ केयर
नई दिल्ली-गुरुग्राम

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के अनुसार द्विध्रुवीय विकार (बाइपोलर डिसऑर्डर) एक मनोरोग है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति के मूड, ऊर्जा और उसकी कार्यक्षमता में बदलाव आता है। दूसरे शब्दों में कहें तो बाइपोलर डिसऑर्डर एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें मूड में अत्यधिक उतार-चढ़ाव होते हैं। इस मनोरोग में उन्माद (मैनिया) और अवसाद (डिप्रेशन) सरीखी स्थितियां (मूड एपिसोड्स) भी शामिल हैं। ऐसे मूड एपिसोड कई दिनों से लेकर हफ्तों तक रह सकते हैं।

क्या है कारण

बाइपोलर डिसऑर्डर के कई संभावित कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं।
न्यूरोकेमिकल में असंतुलन: मस्तिष्क रसायनों (न्यूरोकेमिकल्स) जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन आदि में असंतुलन बाइपोलर डिसऑर्डर की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं।
आनुवंशिक कारक: अगर परिवार के किसी सदस्य को बाइपोलर डिसऑर्डर रहा है, तो परिवार के अन्य सदस्य में इसके होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक अध्ययन के अनुसार बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित लगभग 60% मरीज ऐसे हैं, जिन्हें डिप्रेशन या बाइपोलर डिसऑर्डर की समस्या जेनेटिक कारणों से मिली है।
तनावपूर्ण घटनाएं: इसके अंतर्गत जीवन की गंभीर तनावपूर्ण घटनाएं जैसे किसी रिश्ते का

टूटना, गंभीर बीमारी या कोई भावनात्मक समस्या आदि शामिल की जाती हैं, जो बाइपोलर डिसऑर्डर का कारण बन सकती हैं। भावनात्मक समस्या में आपसी संबंधों का बिगड़ना, पति-पत्नी के बीच तलाक होना, परिवार में किसी प्रियजन की मृत्यु होना आदि को शामिल किया जा सकता है।
मस्तिष्क की संरचना में बदलाव: ब्रेन इमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में संरचनात्मक परिवर्तन हो सकते हैं।

बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षण

पीड़ित व्यक्ति कभी-कभी बहुत ज्यादा निराश, उदास और दुखी महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग अवसाद (डिप्रेशन) से मिलते-जुलते होते हैं। कभी-कभी वह बहुत ज्यादा प्रफुल्लित और स्वयं को असाधारण रूप से ऊर्जावान महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग उन्माद (मैनिया) सरीखे होते हैं। उन्माद और अवसाद की स्थितियों (एपिसोड्स) के बीच मूड में अचानक और तीव्र बदलाव होना। इस स्थिति को मनोचिकित्सकीय भाषा में 'मूड स्विंग्स' कहते हैं। इनके अलावा अपनी क्षमताओं के बारे में गलतफहमी रखना, तेज गति से सोचना और बोलना, गलत फैसले लेना, नींद बहुत कम आना, चिड़चिड़ापन महसूस



करना, स्वयं को बहुत ज्यादा महत्व देना या फिर अपने को श्रेष्ठ समझना भी इसके लक्षणों में शामिल हो सकता है।

ऐसे करते हैं डायग्नोसिस

बाइपोलर डिसऑर्डर का पता लगाने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर सबसे पहले मरीज से बात करते हैं, उसके बाद उसके परिजनों से भी। इसके अलावा डॉक्टर मरीज की अन्य बीमारियों का पता लगाने के लिए कंप्यूट फिजिकल टेस्ट भी करवा सकते हैं ताकि उसके लक्षणों का पता लगाया जा सके। साथ ही, मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और फैमिली हिस्ट्री आदि के जरिए भी डॉक्टर मर्ज का पता लगाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

यह सच है कि फिलहाल बाइपोलर डिसऑर्डर का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा सुझाई गई दवाएं लेने और उनके परामर्श पर अमल करने से बाइपोलर डिसऑर्डर का प्रबंधन और नियंत्रण जरूर किया जा सकता है। जिससे मरीज के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। विशेषज्ञ डॉक्टर विशेषकर मनोचिकित्सक कुछ दवाओं के सेवन का सुझाव दे सकते हैं, जिन्हें 'मूड स्टेबलाइजर्स' के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा चिकित्सक के परामर्श से एंटीडिप्रेंसंट दवाएं भी मूड स्विंग को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।

मनोचिकित्सा (साइकोथेरेपी): मनोचिकित्सक मरीज की स्थिति के अनुसार साइकोथेरेपी का सहारा लेते हैं। मरीज के अलावा वे परिवार के सदस्यों की भी काउंसलिंग करते हैं। इसके अलावा कॉग्निटिव बिहेवियल थेरेपी (सीबीटी) बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायक है।

इन बातों का रखें ध्यान

- ▶ परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं और उनसे मदद लें।
- ▶ सकारात्मक सोच रखें।
- ▶ तनाव और चिंता को नियंत्रित करने के लिए योग और ध्यान का सहारा लें।
- ▶ शराब और अन्य मद्धक पदार्थों का सेवन न करें, क्योंकि वे आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं।



जीवनशैली में बदलाव: यूरोपियन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के मुताबिक बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों को जहां तक संभव हो सके, स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करना चाहिए। ऐसा करने से उन्हें अपनी समस्या को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। यही नहीं, जो लोग बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त नहीं हैं, वे भी अगर स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें तो इससे उनमें भी इस समस्या के भविष्य में होने का जोखिम काफी हद तक कम हो सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत संतुलित पोष्टिक खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम, 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेना और तनाव का समुचित प्रबंधन आदि बातें शामिल हैं।

नियमित व्यायाम करें: नियमित व्यायाम, बाइपोलर डिसऑर्डर पेशेंट्स के मूड को स्थिर करने में मदद कर सकता है। किस व्यक्ति को कितने समय तक

और किस-किस प्रकार के व्यायाम करना चाहिए, इस संदर्भ में पीड़ित व्यक्ति को डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना चाहिए। इसके अलावा मेडिटेशन भी फायदेमंद हो सकता है।
पर्याप्त नींद जरूरी: बाइपोलर डिसऑर्डर किसी व्यक्ति की नींद उड़ा सकता है। ऐसा व्यक्ति बहुत कम सोता है। नींद पूरी न होने से मूड में बदलाव ज्यादा आता है। इसलिए मूड को प्रबंधित करने के लिए पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। इसके लिए नियमित समय पर बिस्तर पर जाने और सुबह एक निश्चित समय पर उठने की आदत डालें। सोने से पहले स्क्रिन टाइम यानी टेलीविजन देखने, स्मार्टफोन और कंप्यूटर के इस्तेमाल से दूर रहें। जिन लोगों को सोने में कठिनाई होती है, उन्हें डॉक्टर से बात करनी चाहिए।*

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट

राजकुमार 'दिनकर'

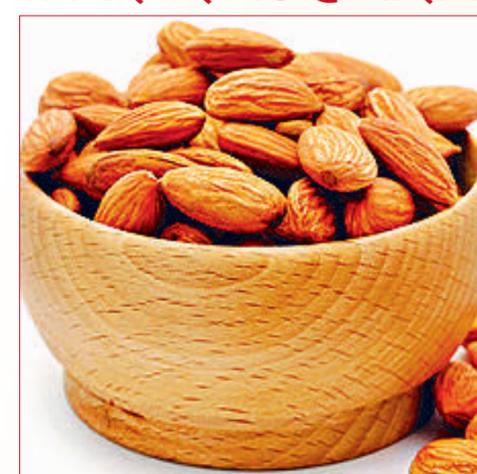
बादाम के पोषण के स्तर को देखते हुए पाक कला में सदियों से इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसके सेवन का इतिहास हजारों साल पुराना है। बादाम मीठे और कड़वे दो तरह के होते हैं। कड़वे बादाम की कड़वाहट निकालने के बाद उसके तेल का इस्तेमाल खाने में किया जाता है। कड़वे बादाम के फूल सफेद होते हैं और मीठे बादाम के फूल गुलाबी होते हैं। कड़वे बादाम और मीठे बादाम की रासायनिक संरचना समान होती है। बादाम का फल जब पकता है तो यह खुद ही खुल जाता है और उससे यह नट बाहर आ जाता है। बादाम के बीज कठोर छिलकों के अंदर होते हैं।

होते हैं **कई पोषक तत्व:** पोषक तत्वों से भरपूर बादाम में विटामिन बी1, फोलेट, विटामिन बी3, नियासिन, बी कॉम्प्लेक्स और मैग्नीज भरपूर मात्रा में होता है। 28 ग्राम यानी एक औंस बादाम में 183 कैलोरी, 5.82 ग्राम प्रोटीन, 2.94 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 16.4 ग्राम फैट, 3.4 ग्राम फाइबर, 7.3 मिलीग्राम विटामिन ई पाया जाता है।

कई तरह से लाभकारी: बादाम हमारी मस्तिष्क और तंत्रिका प्रणाली को मजबूत बनाकर याददाश्त को अच्छा बनाता है। बादाम में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने का गुण होता है। यह एलडीएल और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के बीच संतुलन बनाकर रखता है। इसमें मौजूद फॉस्फोरस हमारी हृदय गति को सामान्य बनाए रखता है। इसका ग्लूकोस ग्लूकोस कम होता है। यह हमारी रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकता है। मैग्नीशियम और मैग्नीज से भरपूर होने के कारण यह हड्डियों और दांतों को मजबूती देता है। यह हमारे शरीर के वजन को भी नियंत्रित करके मोटापे के जोखिम को कम करता है। इसमें मौजूद आर्जिनिन एक ऐसा अमीनो एसिड

जब भी सूखे मेवे यानी ड्राय फ्रूट्स की बात आती है तो सबसे पहले बादाम का नाम लिया जाता है। नजह है इसमें मौजूद बेगुमार स्वास्थ्यवर्धक गुण। यह किस तरह से हमारे लिए फायदेमंद है, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्थ के लिए भरपूर फायदेमंद नट है बादाम



है, जो रक्तप्रवाह को नियमित करता है और इससे हमारी मांसपेशियों को अंग भिगोकर खया जाए तो यह त्वचा की नमी को लॉक करके हमें जवां और खूबसूरत बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बालों को ग्रोथ को बढ़ाते हैं। फॉस्फोरस युक्त बादाम एसिडिटी को नियंत्रित करता है और शरीर में टीएच लेवल को बनाकर रखता है। आयर्न से भरपूर बादाम हमारे शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं के विकास को बढ़ाता है और एनीमिया में बहुत फायदेमंद होता है।
ऐसे करें सेवन: बादाम दुनिया में सबसे पुराना और सबसे ज्यादा उगाया जाने वाला नट है। बादाम को साबुत भूनकर या तलकर खया जाता है। बादाम का छिलका पचाना

चूंक मुश्किल होता है, इसलिए आयुर्वेद इन्हें उबालकर पकाने के बाद खाने की सलाह करता है। इनको अगर भिगोकर खया जाए तो यह जल्दी पचते हैं। इन्हें बिना भिगोए कच्चा नहीं खाना चाहिए। रात भर भिगोकर, छिलका उतारकर इन्हें खाना चाहिए। बादाम मिल्क शेक या बादाम को अन्य फ्रूट्स के साथ मिलाकर इनकी स्मूदी बनाई जा सकती है। अखरोट, सूरजमुखी के बीज, खजूर, मखाना, किशमिश के साथ मिलाकर अलग-अलग तरह के अनाजों के साथ खा सकते हैं। इसके अलावा बादाम का शीरा, बादाम का हलवा, बादाम की बर्फी, बादाम कतली, बादाम की चटनी, बादाम का दूध, बादाम-खजूर मिल्क शेक, बादाम केला स्मूदी का सेवन किया जा सकता है।*

खबर संक्षेप

दोबारा मौत दिखा वकील ने मांगा डेथ सर्टिफिकेट

जाटूसाना। थाना क्षेत्र के गांव में एक ही व्यक्ति की दो बार डेथ सर्टिफिकेट बनवाने के लिए फाइल जमा कराने के आरोप में पुलिस ने एक वकील के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज किया है। पुलिस को प्रेषित पत्र में जन्म-मृत्यु रजिस्ट्रार रविंद्र ने बताया कि कपूर सिंह उर्फ श्रद्धानंद नाम के व्यक्ति की मृत्यु वर्ष 2003 में हो गई थी। उसका मृत्यु प्रमाण पत्र बन चुका था। ललित नामक वकील ने उनके कार्यालय से कपूर सिंह की मृत्यु दोबारा वर्ष 2022 में होनी दर्शाते हुए उसका दूसरी बार मृत्यु प्रमाण पत्र बनवाने के लिए एक बार फाइल जमा करा दी।

कुंगड़ में जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता 29 को

बवानीखेड़ा। जिला स्तरीय जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता 29 मार्च को कुंगड़ के खेल स्टेडियम में होगी। एमच्योर कबड्डी विकास समिति के महासचिव विकास चहल ने बताया कि 29 मार्च को कुंगड़ के खेल स्टेडियम में जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा खेल स्टेडियम में एंटी सुवह 9 बजे तक होगी। सभी प्रतिभागियों को अपने साथ 4 पासपोर्ट साइज फोटो आधार कार्ड व जन्म प्रमाण पत्र लाना अनिवार्य होगा। चयनित खिलाड़ी गांव बनचारी जिला पलवल में 5 से 6 अप्रैल को होने वाली हरियाणा प्रतियोगिता में दमखम दिखाएंगे।

डिफाल्टर: बस स्टैंड का कटा बिजली कनेक्शन

बवानीखेड़ा। बिजली निगम के कर्मचारियों ने अधिकारियों के आदेशों की पालना करते हुए डिफाल्टर उपभोक्ताओं व सरकारी कार्यालयों के कनेक्शनों का कटाव शुरू कर दिया है। इसकी शुरुआत सामान्य बस स्टैंड के कनेक्शन से की गई। उपमंडल अभियंता राजेन्द्र कुमार के आदेशानुसार कनिष्ठ अभियंता सुमित, अजय राणा, विनोद कुमार, सतीश कुमार, रवि, विनोद आदि की टीम गठित की गई। बताया जाता है कि तहसील कार्यालय 25 लाख का बिल बकाया है वहीं स्वास्थ्य विभाग का भी करीबन एक लाख का बिल पेंडिंग है। बिजली निगम ने बिल का भुगतान नहीं करने पर डिफाल्टर हो चुके दूसरे विभागों की भी सूची तैयार कर ली। जिन पर जल्द कार्रवाई करने की तैयारी है। डिफाल्टर विभागों के खिलाफ बिजली निगम की कार्रवाई से अब विभागीय अधिकारी व कर्मचारी भी सतर्क हो गए हैं।



रेवाड़ी। ग्रामीणों की शिकायतें सुनते डीसी व एसपी।

नंगली परसापुर में ग्रामीणों से प्रशासन ने किया संवाद

डीसी व एसपी ने युवाओं को दिया सकारात्मक संदेश, नये से दूर रहने को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिला प्रशासन ने बुधवार को बावल खंड के गांव नंगली परसापुर में रात्रि उठराव कार्यक्रम का आयोजन किया। डीसी अभिषेक मीणा व एसपी डा. मयंक ने प्रशासनिक अधिकारियों के साथ ग्रामीणों से सीधा संवाद किया और उनकी सार्वजनिक व व्यक्तिगत समस्याएं सुनकर माके पर समाधान किया। इससे पहले डीसी व एसपी ने खेल मैदान में युवाओं व विद्यार्थियों को सकारात्मक संदेश देने के साथ जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। साथ ही ड्रग्स में बने मोर एवं चिंकारा प्रजनन केंद्र का अवलोकन भी किया। इस अवसर पर डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि हरियाणा सरकार जनसेवा को समर्पित होकर कार्य कर रही है। डीसी ने कहा कि जिला प्रशासन हर समय नागरिकों की समस्याएं सुनने और उनका समाधान करने के लिए तत्पर है। किसी भी नागरिक को किसी भी विभाग से संबंधित यदि कोई समस्या है तो वह बिना किसी

रेलवे ने अलग-अलग मार्गों पर चलने वाली 46 ट्रेनों में की 114 डिब्बों की बढ़ोतरी का दिया तोहफा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

रेलवे की ओर से गर्मियों की छुट्टियों में अतिरिक्त यात्री यातायात को देखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए 46 जोड़ी रेलसेवाओं में विभिन्न श्रेणी के 114 डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य सीपीआरओ कैप्टन शशि किरण ने बताया कि हरियाणा से गुजरने वाली ट्रेनों में एक माह के लिए डिब्बों की बढ़ोतरी की जा रही है। ट्रेनों में डिब्बे बढ़ने से यात्रियों का सफर सुगम बनेगा।

जयपुर-दिल्ली कैंट में दो मई तक बढ़ाये डिब्बे

गाड़ी संख्या 22471/22472 बीकानेर-दिल्ली सराय-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा दिल्ली सराय से 3 अप्रैल से 2 मई तक 1 सैंकड़ एसी व 2 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है। गाड़ी संख्या 20473/20474 दिल्ली सराय-उदयपुर सिटी-दिल्ली सराय रेलसेवा में दिल्ली सराय से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा उदयपुर सिटी



से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 सैंकड़ एसी व 2 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14707/14708 बीकानेर-दादर-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक एवं दादर से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12991/12992 उदयपुर सिटी-जयपुर-उदयपुर सिटी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 2 द्वितीय कुर्सीयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 22977/22978 जयपुर-जोधपुर-जयपुर रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 1 फर्स्ट क्लास सैंकड़ एसी व 1 सैंकड़ एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19611/19614 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 2 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा अमृतसर से 3 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-

अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 2 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा अमृतसर से 3 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19613/19612 अजमेर-अमृतसर-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 2 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा अमृतसर से 3 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12065/12066 अजमेर-दिल्ली सराय रोहिल्ला-अजमेर जन शताब्दी ट्रेन में मदार से 7 अप्रैल से 28 अप्रैल तक एवं कोलकाता से 10 अप्रैल से 1 मई तक 1 सैंकड़ एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12065/12066 अजमेर-दिल्ली सराय रोहिल्ला-अजमेर जन शताब्दी ट्रेन में मदार से 7 अप्रैल से 28 अप्रैल तक एवं तिखुरियापल्लि से 11 अप्रैल से 2 मई तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 20481/20482 भगत की कोठी-तिखुरियापल्लि-भगत की कोठी एक्सप्रेस रेलसेवा में भगत की कोठी से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक मिलागी।

कुछ ट्रेन रद्द, कुछ का बदला मार्ग

जयपुर स्टेशन पर पुनर्विकास के चलते रेलवे ने लिया फैसला

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

यात्रियों की सुविधा एवं सुगम रेल संचालन के लिए जयपुर स्टेशन पर पुनर्विकास कार्य प्रगति पर है। इस कार्य के कारण जयपुर स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर 2 व 3 पर एयर कॉन्कोर्स निर्माण कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित रहेगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के सीपीआरओ कैप्टन शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाओं को आंशिक रद्द मार्ग तथा मार्ग परिवर्तित अवधि

में विस्तार किया जा रहा है। गाड़ी संख्या 14715 हिसार-जयपुर रेलसेवा 9 मई तक हिसार से प्रस्थान करके खातीपुरा तक चलेगी। यह रेलसेवा खातीपुरा-जयपुर स्टेशन के मध्य आंशिक रद्द रहेगी।

प्रीतम बने जिला प्रधान, वीपी दहिया महासचिव

एआईटीयूसी की जिला कार्यकारिणी का गठन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

भवन निर्माण श्रमिक संघ हिसार मंडल हरियाणा से संबंधित एआईटीयूसी की चुनावी सभा का आयोजन जयपुर प्रधान विक्रम सिंह की अध्यक्षता में किया गया। सभा का संचालन राज्य महासचिव विनोद कुमार व राज्य सचिव सुनील ने किया। सभी श्रमिकों की सहमति से जिला कार्यकारिणी के चुनाव कराए गए। चुनाव में जिला प्रधान प्रीतम, जिला महासचिव वीपी दहिया, कोषाध्यक्ष विजय कुमार, महिला विंग प्रधान सुमन गुड्डियानी,

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

अवैध कॉलोनियों में नियमानुसार तोड़फोड़ करने व एफआईआर करवाने के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने जिला नगर योजनाकार के अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों के रजिस्ट्रेशन पर पूर्ण अंकुश लगाते हुए कार्रवाई के निर्देश दिए। डीसी ने बुधवार को जिला नगर योजनाकार, खनन व श्रम विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों में नियमानुसार तोड़फोड़ करने व एफआईआर दर्ज कराने के निर्देश दिए। जो अवैध कॉलोनियां नियमितकरण पॉलिसी

रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी ट्रेन में बढ़ाये डिब्बे

गाड़ी संख्या 04754/04753 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 04756/04755 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 04766/04765 श्रीगंगानगर-बठिण्डा-धुरी-बठिण्डा एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 04715/04716 बीकानेर-पुणे-बीकानेर रेलसेवा में बीकानेर से 7 अप्रैल से 28 अप्रैल तक एवं पुणे से 8 अप्रैल से 29 अप्रैल तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09632/09631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09630/09629 फुलेरा-जयपुर-फुलेरा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक मिलागी।

सामान्य और अस्थायी श्रेणी के डिब्बे बढ़ाए

रेलसेवा में दिल्ली से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक एवं बठिण्डा से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19617/19618 मदार-रेवाड़ी-मदार रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19620/19619 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09632/09631 रेवाड़ी-हिसार-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 19622/19621 रेवाड़ी-फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09630/09629 फुलेरा-जयपुर-फुलेरा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक मिलागी।

इंदौर-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक एवं इंदौर से 4 अप्रैल से 3 मई तक 3 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12465/12466 इंदौर-भगत की

मेहनत ही आगे बढ़ने का सही माध्यम: टीसी राव

आईटीआई में प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को राजकीय बाल औद्योगिक संस्थान पटौदी रोड पर विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का कार्यक्रम रू लो आसमान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि ग्रामीण उद्यान-पारत निर्माण के प्रधान मेजर टीसी राव व संस्था के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि प्रत्येक दिन हमारे जीवन में एक नया संदेश लेकर आता है। आगे बढ़ना है तो कड़ी मेहनत से अभ्यास

प्रीतम बने जिला प्रधान, वीपी दहिया महासचिव

एआईटीयूसी की जिला कार्यकारिणी का गठन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

भवन निर्माण श्रमिक संघ हिसार मंडल हरियाणा से संबंधित एआईटीयूसी की चुनावी सभा का आयोजन जयपुर प्रधान विक्रम सिंह की अध्यक्षता में किया गया। सभा का संचालन राज्य महासचिव विनोद कुमार व राज्य सचिव सुनील ने किया। सभी श्रमिकों की सहमति से जिला कार्यकारिणी के चुनाव कराए गए। चुनाव में जिला प्रधान प्रीतम, जिला महासचिव वीपी दहिया, कोषाध्यक्ष विजय कुमार, महिला विंग प्रधान सुमन गुड्डियानी,

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

अवैध कॉलोनियों में नियमानुसार तोड़फोड़ करने व एफआईआर करवाने के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने जिला नगर योजनाकार के अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों के रजिस्ट्रेशन पर पूर्ण अंकुश लगाते हुए कार्रवाई के निर्देश दिए। डीसी ने बुधवार को जिला नगर योजनाकार, खनन व श्रम विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने अधिकारियों को अवैध कॉलोनियों में नियमानुसार तोड़फोड़ करने व एफआईआर दर्ज कराने के निर्देश दिए। जो अवैध कॉलोनियां नियमितकरण पॉलिसी

अजमेर-बान्ना टर्मिनस स्पेशल ट्रेन में डिब्बों की बढ़ोतरी

गाड़ी संख्या 14854/14853 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा वाराणसी सिटी से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14864/14863 जोधपुर-वाराणसी सिटी-जोधपुर रेलसेवा में जोधपुर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक तथा वाराणसी सिटी से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 थर्ड एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 12988/12987 अजमेर-रेलसेवा में अजमेर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक सियालवाह से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 फर्स्ट मय सैंकड़ एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09621/09622 अजमेर-बान्ना टर्मिनस-अजमेर स्पेशल रेलसेवा में अजमेर से 27 अप्रैल से 28 अप्रैल तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09653/09654 अजमेर-बान्ना टर्मिनस-अजमेर स्पेशल ट्रेन अजमेर से 5 अप्रैल से 26 अप्रैल तक एवं बान्ना टर्मिनस से 6 अप्रैल से 27 अप्रैल तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09627/09628 अजमेर-सोलापुर-अजमेर स्पेशल में अजमेर से 2 अप्रैल से 30 अप्रैल तक एवं सोलापुर से 3 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14735/14736 श्रीगंगानगर-अम्बाला-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे तथा गाड़ी संख्या 04705/04706 श्रीगंगानगर-जयपुर-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है।

एसी फर्स्ट व द्वितीय श्रेणी के डिब्बों में भी की गई बढ़ोतरी।

सियालवाह-अजमेर रेलसेवा में अजमेर से 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक सियालवाह से 2 अप्रैल से 1 मई तक 1 फर्स्ट मय सैंकड़ एसी श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09621/09622 अजमेर-बान्ना टर्मिनस-अजमेर स्पेशल रेलसेवा में अजमेर से 27 अप्रैल से 28 अप्रैल तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09653/09654 अजमेर-बान्ना टर्मिनस-अजमेर स्पेशल ट्रेन अजमेर से 5 अप्रैल से 26 अप्रैल तक एवं बान्ना टर्मिनस से 6 अप्रैल से 27 अप्रैल तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 09627/09628 अजमेर-सोलापुर-अजमेर स्पेशल में अजमेर से 2 अप्रैल से 30 अप्रैल तक एवं सोलापुर से 3 अप्रैल से 1 मई तक 1 द्वितीय शयनयान श्रेणी डिब्बे, गाड़ी संख्या 14735/14736 श्रीगंगानगर-अम्बाला-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बे तथा गाड़ी संख्या 04705/04706 श्रीगंगानगर-जयपुर-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस रेलसेवा में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक 5 साधारण श्रेणी डिब्बों की अस्थायी बढ़ोतरी की जा रही है।

आशा वर्कर्स को दांतों की बीमारी और उनसे बचाव के तरीके बताए



रेवाड़ी। कार्यक्रम में अतिथियों के साथ आईटीआई के प्रशिक्षु।

चंद्रशेखर आजाद व सुभाष चंद्र बोस के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में विनोद कुमार, पवन कुमार, हनुमान सिंह, वनिता, शर्मिला, सुप्रमा, पूजा, निशा, अजय पाल, अरुण, मनोज, धर्मेंद्र, दुर्गा, सुनील व हिमंत मौजूद रहे।

आशा वर्कर्स को दांतों की बीमारी और उनसे बचाव के तरीके बताए



नाहड़। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र नाहड़ के एसएमओ डॉ. मनीष कुमार के मार्गदर्शन में पीएचसी बच्चा में नेशनल ओरल हेल्थ प्रोग्राम के तहत डेंटल सर्जन डा. दीक्षा शर्मा ने पीएचसी के अधीन सभी आशा वर्कर्स को मौखिक स्वास्थ्य का प्रशिक्षण दिया तथा ओरल कैप का भी आयोजन किया। डेंटल सर्जन ने खासकर गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य बारे प्रकाश डाला। उन्होंने प्रशिक्षण के

सूचना

हम, 1. राजकुमार पुत्र चन्दगीराम, 2. बबीता पत्नी श्री राजकुमार निवासी निजर ओल्ड पावर हाउस सुभाष बस्ती, गली नं. 4, रेवाड़ी, जिला रेवाड़ी बयान करते हैं कि हमारा पुत्र विकास व पुत्रवधु बबीता हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिए हम इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से वेदखल करते हैं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार को कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

ग्राम पंचायत चान्दनवास खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी (हरियाणा) निविदा सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत चान्दनवास, खण्ड जाटूसाना में पंचायत स्तर पर डोर-टू-डोर करचरे का नियमानुसार संग्रहण एवं निपटान किया जाना है। उक्त कार्य करने को इच्छुक फर्म अपनी कार्य कुटेशन सरपंच तथा 08.04.2025 तक जमा करना सक्ती है। प्राप्त कुटेशन का अवलोकन ग्रामस्तरीय कमेटी व पंचायत की मौजूदगी में दिनांक 17.04.2025 को किया जाएगा।
नोट:- दिनांक 08.04.2025 के बाद किसी भी प्रकार की कुटेशन मान्य नहीं होगी।
हस्ता/- सुनील कुमार, सरपंच, ग्राम पंचायत चान्दनवास खण्ड जाटूसाना (रेवाड़ी), मो. 8685808364

खबर संक्षेप

थाने से चंद कदम की दूरी पर 6 दुकानों के ताले टूटे

रेवाड़ी। सिटी पुलिस स्टेशन से चंद कदम की दूरी पर चोरी आंदो मार्केट में 6 दुकानों के ताले तोड़ दिए। इन दुकानों में किसी तरह की चोरी नहीं हुई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ताले तोड़ने वालों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। सुभाष नगर निवासी बबलू की आंदो मार्केट में मोटरसाइकिल रिपेयरिंग की दुकान है। वह रात को दुकान बंद करने के बाद घर चला गया था। रात को करीब 12 बजे चौकीदार अर्जुन ने उसे फोन पर बताया कि उसकी दुकान का ताला नहीं लगा हुआ है। सूचना मिलने के बाद वह दुकान पर पहुंचा तो शटर का ताला दुकान से दूर पड़ा हुआ था। आसपास की पांच अन्य दुकानों के ताले भी टूटे हुए थे। उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौका मुआयना करते हुए चोरी के प्रयास का केस दर्ज कर लिया।

हादसों के आरोपी तीन चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। सड़क हादसों को अंजाम देने के बाद फरार होने वाले तीन गाड़ी चालकों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने गत वर्ष दिसंबर माह में फ्लाईओवर पर हुए हादसे के आरोपी चालक यूपी के असफरपुर निवासी जितेंद्र को गिरफ्तार किया है। कोसली पुलिस ने 23 मार्च को हुए हादसे के आरोपी गाड़ी चालक चौरकुमार को गिरफ्तार किया है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। थाना खोल पुलिस ने 17 मार्च को हुए हादसे के आरोपी चालक बासदुधा निवासी अजीत को गिरफ्तार किया है। बाद में तीनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

अनाज मंडी से सरसों के कट्टे चोरी, केस दर्ज

रेवाड़ी। अनाज मंडी चोर एक आदमी की दुकान से सरसों के कट्टे चोरी कर ले गया। पुलिस शिकायत में अनाज मंडी निवासी फूलसिंह ने बताया कि उसने मंडी की फड़ पर सरसों के 12 कट्टे रखे हुए थे। इनमें से चार कट्टे चोरी हो गए। उसने पड़ोस की दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज चेक की तो उसमें एक व्यक्ति सरसों चोरी करते हुए दिखाई दिया। मौलंड टाउन थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद चोरी के आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

मेहरवाड़ा से एक व्यक्ति दुकान से लापता

रेवाड़ी। मोहल्ला मेहरवाड़ा से करीब 60 वर्षीय व्यक्ति दुकान से लापता हो गया। पुलिस शिकायत में जगदीश ने बताया कि उसकी मोती चौक पर चाय की दुकान है। उसका पिता राजकुमार घर से दुकान पर आता-जाता रहता था। 22 मार्च को भी उसका पिता दुकान पर आया था। शाम के समय घर जाने के लिए दुकान से चला गया, लेकिन घर नहीं पहुंचा। काफी तलाश करने के बाद भी उसके पिता का कोई पता नहीं चल सका है।

6 गांवों की बिजली आज रहेगी बाधित

डहीना। डहीना पावर सब स्टेशन में एक 16 एमवीए ट्रांसफार्मर की वार्षिक मॉन्टनेंस के लिए 27 मार्च को सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक शटडाउन लिया गया है। इस दौरान सब स्टेशन के अधीन आने वाले 6 गांवों की बिजली बंद रहेगी। सब स्टेशन के एसएसई सुभाष यादव ने बताया कि ट्रांसफार्मर की वार्षिक मरम्मत के लिए पानीपत से शटडाउन लिया गया है। इससे पावर सब स्टेशन के अधीन आने वाले डहीना, जैनाबाद, ढाणी ठेठरबाद, निमोठ, कंबाली व गोटड़ा की बिजली बाधित रहेगी।

रेल प्रशासन ने स्पेशल रेलसेवा का किया विस्तार

कोसली। रेल प्रशासन की ओर से अतिरिक्त यात्री यातायात को ध्यान में रखते हुए यात्रियों की सुविधा के लिए जयपुर-भिवानी-जयपुर अनारक्षित स्पेशल रेलसेवा का एकबार फिर से विस्तार किया गया है। कोसली स्टेशन अधीक्षक महेंद्र सिंह मीणा ने बताया कि गाड़ी संख्या 09733 जयपुर-भिवानी अनारक्षित स्पेशल रेलसेवा का 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक विस्तार किया गया है। यह गाड़ी जयपुर से सुबह 7 बजे रवाना होकर दोपहर 2:20 बजे भिवानी पहुंचेगी। इसी प्रकार गाड़ी संख्या 09734 भिवानी-जयपुर अनारक्षित स्पेशल रेलसेवा 13अप्रैल से 30 अप्रैल तक भिवानी से शाम 4:05 बजे रवाना होकर रात 11:25 बजे जयपुर पहुंचेगी। यह रेलसेवा मार्ग में डेहरा का बालाजी, नौड बानाड, चौमू सामोद, गोविन्दगढ़ मलिकपुर, रिंगस, श्रीमाधोपुर, कालंट, नीम का थाना, मांवडा, डाबला, निजामपुर, नारनौल, अटेली, कुंड, रेवाड़ी, कोसली, झाल्सी व चरखी दादरी स्टेशनों पर ठहराव करेगी।

डीसी व एसपी ने ली जिलास्तरीय नार्को समन्वय कमेटी की बैठक

युवा शक्ति को नशे की लत से बचाने के लिए नागरिक अपनी जिम्मेदारी निभाएं : डीसी

■ सीएम नायब सिंह सैनी के दिशा निर्देशों की अनुपालना में जिले को नशा मुक्त करने की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा व एसपी डा. मयंक गुप्ता ने बुधवार को नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गठित जिला स्तरीय नार्को समन्वय कमेटी की बैठक में प्रशासनिक अधिकारियों व सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों को दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि किशोरावस्था में युवा शक्ति को नशे की लत से बचाने के लिए प्रशासन के साथ-साथ समाज के प्रबुद्ध नागरिक अपनी नैतिक जिम्मेदारी का निर्वहन करें। जहां कहीं भी मादक पदार्थ बिक्री होने अथवा सेवन का पता चलता है तो मानस-राष्ट्रीय नारकोटिक्स हेल्थलाइन पोर्टल अथवा टोल फ्री नंबर 1933 पर रिपोर्ट की जा सकती है।



रेवाड़ी। जिला स्तरीय नार्को समन्वय कमेटी की बैठक लेते डीसी अभिषेक मीणा व एसपी डा. मयंक। फोटो : हरिभूमि

डीसी मीणा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के दिशा निर्देशों की अनुपालना में जिले को नशा मुक्त करने की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि हरियाणा उदय आउटरीच कार्यक्रम की श्रृंखला में नशा मुक्ति का संदेश देने के उद्देश्य से एक साइकिल यात्रा नशा मुक्ति के नाम थीम से 8-9 अप्रैल को रेवाड़ी पहुंचेगी जोकि जिले के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र को कवर करते हुए युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेगी। डीसी ने

जिले में नशे के खतमे को लेकर पुलिस के अलावा सभी संबंधित विभागों के अधिकारियों को व्यापक रणनीति तथा आपसी तालमेल के साथ काम करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नार्को समन्वय कमेटी का गठन इसलिए ही किया गया है कि सकारात्मक व प्रभावी कदम उठाते हुए जिले के युवाओं को नशे से दूर रखा जाए। उन्होंने अधिकारियों को हिदायत दी कि वह न केवल शहरी क्षेत्र बल्कि दूर दराज के क्षेत्र में भी व्यापक निगरानी रखें। नशे की लत ने जिन

शिक्षण संस्थानों में हो नियमित मॉनिटरिंग

डीसी ने सभी एसडीएम तथा संबंधित अधिकारियों को जिले में संचालित नशा मुक्ति केंद्र का नियमित रूप से दौरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि सरकार व जिला प्रशासन द्वारा नशा मुक्त समाज का निर्माण करने के लिए चलाई जा रही मुहिम में भी बड़-चटकदार भाग लें। उन्होंने कहा कि किसी भी शिक्षण संस्थान में 100 मीटर के दायरे में तम्बाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध लागू है। स्कूल-कॉलेज या अन्य शिक्षण संस्थानों के नजदीक बीड़ी, सिगरेट या अन्य तम्बाकू उत्पादों की बिक्री करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त अभियान के तहत स्कूल, कॉलेज, गांवों और शहरी इलाकों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इसके अलावा, नशे के नश्वर को पहचानने और इससे बचने के उपायों के बारे में लोगों को बताया जा रहा है। सरकार नशे के उपचार के लिए सहायता केंद्र भी स्थापित कर रही है। उन्होंने सभी नागरिकों से अभियान में सहयोग देने की भी अपील की है। एसपी डा. मयंक ने आमजन से आह्वान किया कि यदि कोई व्यक्ति नशा बेच रहा है अथवा सेवन कर रहा है तो इसकी सूचना पुलिस को दें। उन्होंने बताया कि मानस पोर्टल पर व नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के साथ ट्विक्स से जुड़ी जानकारी साझा की जा सकती है। इस अवसर पर एसडीएम सुरेंद्र सिंह, एसडीएम बावल उदय सिंह, एसडीएम कोसली विजय कुमार यादव व सीटीएम प्रीति रावत सहित सभी अधिकारी मौजूद थे।

युवाओं को गिरफ्त में ले लिया है, उनके पुनर्वास के लिए भी ठोस प्रयास किए जाएंगे। नशा करने वालों की पहचान करें और उनकी काउंसलिंग कराएं। इस कार्य में पुलिस विभाग का भी सहयोग लिया जाए। जिले के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में आमजन के साथ-

साथ विद्यालय व महाविद्यालय के विद्यार्थियों को नशा न करने बारे जागरूक किया जाए। सभी थाना व चौकी प्रभारियों को अपने-अपने क्षेत्र में विशेष जागरूकता अभियान चलाकर संदिग्ध व्यक्तियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने के भी निर्देश दिए गए।

आरआरएन डीएवी पब्लिक स्कूल के वार्षिक समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रमों की रही धूम

कार्यक्रम का शुभारंभ ग्रामीण क्षेत्रीय शिक्षा समिति के चेयरमैन अधिवक्ता संजय कुमार यादव ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

कोसली के आरआरएन डीएवी पब्लिक स्कूल में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य सुनील कुमार यादव की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम का शुभारंभ ग्रामीण क्षेत्रीय शिक्षा

समिति के चेयरमैन अधिवक्ता संजय कुमार यादव ने किया। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने नृत्य, समूह नृत्य, कव्वाली व लघु नाटिका प्रस्तुत कर सभी को मंत्रमुग्ध किया। मुख्य अतिथि ने सरस्वती चंदना प्रस्तुत करने वाली छात्रा देवांशी, स्व. राव राम नारायण पर कविता प्रस्तुत करने वाली छात्रा वैशाली, समूह नृत्य में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाली छात्रा वर्षा, निशिता, याशिका, हिमा, डीएवी कलेक्टर लेवल पर गोल्ड मेडल हासिल करने वाले अनुन, हर्ष, मुस्कान, वैशिका, एकल नृत्य प्रस्तुत करने वाली छात्रा

सानिया, प्रिया, कुतवी व मुस्कान, नाटिका में भाग लेने वाले छात्र दिवांशी, नमन, तनुज तथा कव्वाली प्रस्तुत करने वाली टीम में वाणी, खुशी, सिमरन, दिपांशु व जितन को पुरस्कृत किया। प्रधानाचार्य सुनील कुमार ने अभिभावकों व अतिथियों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर कैप्टन रामफल यादव, सहाराम यादव, पूर्व सरपंच टूमना चंद सिंह यादव, प्रहलाद सिंह, पूर्व पंच देवेंद्र सिंह व सुबे. राजेंद्र सिंह सहित स्कूल स्टाफ के सदस्य व अभिभावकगण उपस्थित थे।



रेवाड़ी। स्कूल में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सिलाई प्रशिक्षण लेने वाली महिलाओं को वितरित किए सर्टिफिकेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

गांव सहारनवास स्थित दादी जी के ट्रेनिंग सेंटर में तीसरे सर्टिफिकेट वितरण समारोह का आयोजन किया गया। गांव की 15 महिलाओं को सिलाई के सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। सेंटर में छह महीने के दो शिविर लगाए जा चुके हैं, जिसमें करीब 100 महिलाएं प्रशिक्षण लेकर सिलाई का काम करने लगी हैं।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि पीएनबी के ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण मिशन के डायरेक्टर सी पी यादव उपस्थित थे। उन्होंने महिलाओं को सरकार के अनेक प्रशिक्षण कार्यक्रमों की जानकारी दी। सेवा भारती से विशम्बर दयाल ने महिलाओं को सर्टिफिकेट प्रदान किए और 10 अप्रैल से नया कोर्स शुरू करने की घोषणा की। पूर्व सरपंच रामवतार यादव ने सभी



रेवाड़ी। महिलाओं को सर्टिफिकेट प्रदान करते अतिथि। मेहमानों का स्वागत किया। ट्रेनिंग सेंटर की संचालिका सुरेश और दादाजी की लाइब्रेरी की संचालिका समीक्षा ने सभी से सहयोग की अपील की। कार्यक्रम का संचालन कर रही डा. पूनम यादव ने कहा कि आत्मनिर्भरता नारी समाज को दिशा और मजबूत राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देती है।



रेवाड़ी। एडीसी को ज्ञापन सौंपते हुए नागरिक। फोटो : हरिभूमि

भाड़ावास आरओबी के एक तरफ के मार्ग को खोलने की मांग

रेवाड़ी। शहर के भाड़ावास रोड निवासियों के बुधवार को डीसी अभिषेक मीणा के नाम एडीसी अनुपमा अंजलि को ज्ञापन सौंपकर भाड़ावास रेलवे फाटक पर चल रहे आरओबी निर्माण को जल्द पूरा करने की मांग की। नागरिकों ने कहा कि भाड़ावास रोड पर सितंबर 2021 में पुल बनाने का कार्य शुरू हुआ था, लेकिन 3 साल 8 महीने बाद भी कार्य पूरा नहीं हो पाया है। पुल के एक तरफ मार्ग का 90 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है, इसलिए इस कार्य को जल्द पूरा करके एक तरफ मार्ग को आवागमन के लिए खोला जाए ताकि लोगों को कुछ राहत मिल सके। इस मौके पर मनोज गर्ग, पवन गर्ग, करतार सरचंद जाल्टवाल, जसवीर, धर्मवीर यादव, नरेश शर्मा, पुष्पेंद्र चौधरी, भागमल चौधरी व कर्मवीर मास्टर सहित अनेक लोग मौजूद थे।

लिंगानुपात सुधार के लिए महिला बाल विकास विभाग ने चलाया अभियान

रेवाड़ी। जिले में गिरते लिंगानुपात में सुधार के लिए महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से लगातार जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। बुधवार को विभाग की ओर से बेटों बचाओ बेटों बड़ाओ अभियान के तहत गांव मनेठी में बेटियों के जन्म पर कुआं पूजन किया गया तथा केक काटकर जन्मदिन मनाया गया। विभाग की सुपरवाइजर सुजीता ने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों जागरूक करने के लिए इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। उन्होंने कहा कि आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में कम नहीं हैं, ऐसे में बेटियों के जन्म दिन पर बेटों की तरह ही खुशियां मनाई जानी चाहिए। विभाग की ओर से गांव-गांव जाकर इस तरह के कार्यक्रम किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि अब लोग समझने लगे हैं कि बेटियां किसी से कम नहीं हैं। कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व अनेक ग्रामीण मौजूद थे।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में महिलाओं को जानकारी देते हुए सुपरवाइजर।



रेवाड़ी। किसानों को सरसों कटाई की जानकारी देते अधिकारी।

दखोरा में सरसों कटाई दिवस का आयोजन अच्छी पैदावार के लिए विभिन्न उपाय बताए

नाहड़। गांव दखोरा में बुधवार को सरसों कटाई दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर किसानों को फसल कटाई के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के साथ-साथ अच्छी पैदावार के लिए विभिन्न उपाय बताए गए। क्षेत्रीय प्रतिनिधि चंदबीर ने बताया कि संतुलित मात्रा में खाद पानी का इस्तेमाल जरूरी है। कृषि अधिकारी ने बताया कि हमेशा अच्छी क्वालिटी के बीज का चयन करना चाहिए। इससे फसलों में नुकसान कम होने के साथ-साथ उत्पादन अच्छा मिलता है। उन्होंने कहा कि फसल कटाई करते समय सावधानी से कार्य करें। इस मौके पर पायोनियर क्षेत्रीय अधिकारी वरुण डालाकोटी ने बताया कि सरसों में पंच सूत्र को अपना कर बेहतरीन उत्पादन ले सकते हैं। इस अवसर पर मंगोराम नंबरदार, रोशन लाल नंबरदार, कंवर पाल, अतर सिंह पंच, विजेन्द्र पंच, जूनी सिंह, राकेश कुमार, सुधीर, जसवंत, धर्मवीर, धर्मापाल, प्रकाश, लालराम, अनूप सिंह, विजय, रातवीर, मनोज, कर्मपाल, होशियार, जसवीर व महिपाल सहित अनेक किसान उपस्थित थे।

अनाज मंडी में किसा सुंदरकांड पाठ

नारनौल। श्री सीताराम शिव मंदिर अनाज मंडी में मंगलवार रात सुंदरकांड पाठ का आयोजन कथा वाचक सुशील भारद्वाज व उनकी टीम की ओर से किया गया। सर्वप्रथम मुख्य यजमान रामजीलाल मिश्राल व उनकी पत्नी राजरानी ने हनुमान जी का पूजन किया।

शहर के मंदिरों में नवरात्र की तैयारियां शुरू, लाइटों से जगमग हो रहे मंदिर तीस से शुरू होंगे चैत्र नवरात्र, मां जगदंबा के स्वरूपों की उपासना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

चैत्र मास के नवरात्रे आगामी 30 मार्च से शुरू हो रहे हैं। इस बार 8 दिन के नवरात्रे होंगे, जिसमें मां भगवती के विभिन्न स्वरूपों की श्रद्धालु पूरे विधि-विधान के अनुसार पूजा अर्चना करेंगे। ज्योतिषाचार्यों का कहना है कि पंचांग के अनुसार चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि 29 मार्च को शाम 4 बजे 27 मिनट पर शुरू हो जाएगी, जिसका समापन 30 मार्च को दोपहर 12 बजे कर 49 मिनट पर होगा। नवरात्रों की शुरूआत 30 मार्च से होगी और समापन 6 अप्रैल को होगा। इस बार नवरात्र में पंचमी तिथि का क्षय हो रहा है। इसलिए नवरात्र 8 दिन के



रेवाड़ी। बारा हजारी दुर्गा मंदिर में सजी माता की प्रतिमा तथा लाइटों से सजाया गया दुर्गा माता का मंदिर। फोटो : हरिभूमि



माता के मंदिरों में तैयारियां भी शुरू हो चुकी हैं। शहर के बारा हजारी स्थित दुर्गा मंदिर, नई बस्ती स्थित मंसा माता मंदिर, बड़ा तालाबा स्थित प्राचीन मंसा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी स्थित कालीमाता

मंदिर, पाथर काली माता मंदिर, मॉडल टाउन राधा-कृष्ण मंदिर, चंटेरेश महादेव मंदिर व सेंक्टर-3 स्थित श्रीकृष्ण मंदिर सहित सभी मंदिरों को लाइटों से सजाया जा रहा है।

देवी पूरण के अनुसार जनम निर्माण के समय माता ने ही इहमा विष्णु और भगवान शिव की रचना की थी। इसलिए सृष्टि के आरंभ की तिथि से नौ दिन तक मां अंबे के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। इस दिन से ही पंचांग की गणना भी की जाती है। ऐसा माना जाता है कि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम का जन्म भी चैत्र नवरात्र में ही हुआ था।

वर्ष में आते हैं चार नवरात्र
वर्ष के चैत्र, आषाढ़, अश्विन व माघ को मिलाकर कुल चार नवरात्र आते हैं, लेकिन चैत्र व अश्विन माह के नवरात्रों की अधिक गणना है, क्योंकि बसंत ऋतु में होने के कारण चैत्र नवरात्र को बासंती नवरात्र भी कहा जाता है। इन नवरात्रों में श्रद्धालु अपनी श्रद्धा अनुसार व्रत रखकर अपनी मनोकामना पूरी करते हैं।

चैत्र नवरात्र की पौराणिक मान्यता
पौराणिक मान्यता है कि चैत्र नवरात्र के पहले दिन सृष्टि का आरंभ हुआ था। इसी दिन देवी ने इहमा की सृष्टि की रचना करने का कार्यभार सौंपा था व इसी दिन काल गणना भी शुरू हुई थी। देवी भागवत पुराण के अनुसार इसी दिन देवी मां ने सभी देवी-देवताओं के कार्यों का बंटवारा किया था। इसलिए चैत्र नवरात्र पर हिंदू नवरात्र का प्रारंभ माना जाता है। सृष्टि आरंभ से पूर्व अंधकार का साम्राज्य था। तब आदि शक्ति जगदंबा अपने कुम्भांडा अवतार में विभिन्न वनस्पतियों और वस्तुओं को संश्लिष्ट करते हुए सूर्य मंडल के मध्य में स्थापित हुई थी।