तापमान
अधिकतम 42.0 डिग्री
न्यूनतम 23.5 डिग्री

हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 10 अप्रैल 2025

11 पुलिस ने मार्च माह में ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 6912 वाहन चालकों के किए चालान

12 ड्रग फ्री हरियाणा का सार्थक संदेश देकर साइक्लोथॉन रवाना जिले के युवाओं की रही भागेदारी

## खबर संक्षेप

### रेलवे पुल के पास गाड़ी की टक्कर से महिला घायल

**बावल।** बावल के रेलवे ओवरब्रिज के पास तेज रफ्तार गाड़ी ने महिला को टक्कर मार दी, जिससे महिला को काफी चोटें आई। गांव धरचाना निवासी देवेन्द्र सिंह ने बावल थाना पुलिस को बताया कि उसकी मां सुरेश देवी 7 अप्रैल को सुबह गांव दवाई लेने के लिए सीएसची बावल गई थी। जब वह करीब 9 बजे रेलवे पुल अंडरपास से पैदल सीएचसी बावल जा रही थी तो एक तेज रफ्तार गाड़ी चालक ने महिला को पीछे से टक्कर मार दी तथा महिला के पैर को कुचल कर फरार हो गया। आसपास के लोगों ने महिला को सीएचसी पहुंचाया। जहां से उन्हे रेवाड़ी नागरिक अस्पताल के लिए रेफर कर दिया गया। पुलिस ने गाड़ी चालक पर केस दर्ज कर लिया है।

### एक्सीडेंट में घायल व्यक्ति की पीजीआई में मौत

**बावल।** दिल्ली-जयुपर हाइवे स्थित ओढी कट के पास स्थित चांदूवास पुल पर दुर्घटना में अज्ञात व्यक्ति की इलाज के दौरान पीजीआई रोहतक में मौत हो गई। गत 29 मार्च को रामसिंहपुरा निवासी अजय यादव ने रात करीब 9 बजे पुलिस को सूचना दी कि एक व्यक्ति घायल अवस्था में ओढी कट के पास सड़क पर पडा हुआ है। सूचना के बाद मौके पर पहुंची ईआरवी ने घायल को नागरिक अस्पताल पहुंचाया। गंभीर हालत को देखते हुए घायल को रोहतक पीजीआई के लिए रेफर कर दिया गया। जहां इलाज के दौरान 8 अप्रैल को व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की अभी शिनाख्त नहीं हो पाई है। पुलिस ने मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए शवगृह में रखवाया है।

### बाइक की टक्कर से महिला गंभीर

**रेवाड़ी।** गांव माजरी दूदा-पांचौर सड़क मार्ग के पास सैर कर रही एक महिला को बाइक चालक ने टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गई। गढ़ी बोलनी चौकी पुलिस को दी शिकायत में गांव माजरी दूदा के धर्मेन्द्र ने बताया कि मंगलवार सुबह वह और उसकी मां लाली देवी सैर के लिए निकले थे। उसकी मां उससे कुछ आगे चल रही थी। जब वे पांचौर रोड पर पहुंचे तो एक बाइक चालक ने उसकी मां को जोरदार टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गई। आरोपी चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मामला दर्ज जांच शुरू कर दी है।

### जड़थल में ट्रांसफार्मर से क्वॉयल चुरा ले गए चोर

**धारूहेड़ा।** गांव जड़थल में चोर ट्रांसफार्मर से क्वॉयल चोरी कर ले गए। धारूहेड़ा थाना पुलिस को दी शिकायत में बिजली निगम सब डिवीजन धारूहेड़ा के जेई आजाद सिंह ने बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि गांव जड़थल में लगाया गया ट्रांसफार्मर चोरी हो गया है। सूचना के बाद उन्होंने फोरमैन जयसिंह को मौके पर भेजा तो पता चला कि चोर ट्रांसफार्मर को नीचे गिराकर उसमें से क्वॉयल चोरी कर ले गए है, जिससे उनको करीब 68 हजार रुपये का नुकसान हो गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

### तेज रफ्तार वाहन की टक्कर से बाइक चालक घालय

**रेवाड़ी।** रेवाड़ी-महेन्द्रगढ़ सड़क मार्ग पर डहीना के पास तेज रफ्तार वाहन ने बाइक चालक को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। डहीना चौकी पुलिस को दी शिकायत में गांव जैनाबाद के मनोज कुमार ने बताया कि उसका बेटा मिलन बाइक पर जैनाबाद से रेवाड़ी जा रहा था तो रास्ते में किसी अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी। वह मौके पर पहुंचा तथा घायल कोट्रामा सेंटर में दाखिल कराया, उसकी गंभीर अवस्था को देखते हुए चिकित्सकों ने उसे रैफर कर दिया। पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## समय से पूर्व आयुष भवन तैयार कराने में जुटी कंपनी

# माजरा एम्स में ओपीडी को लेकर हलचल तेज, इसी साल सेवाएं मिलने की संभावना

- अगले साल एमबीबीएस की कक्षाएं भी हो जाएंगी शुरू
- एम्स के अध्यक्ष ने किया निर्माणाधीन बिल्डिंग का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। एम्स साइट का निरीक्षण करते डा. डीएस गंगवार, बैठक में एम्स कार्य की समीक्षा करते डा. डीएस गंगवार। फोटो :हरिभूमि

माजरा में निर्माणाधीन एम्स में जल्द ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने की मांग के बीच बुधवार को एम्स के अध्यक्ष डा. डीएस गंगवार ने बिल्डिंग निर्माण की प्रगति पर समीक्षा की। उन्होंने निर्माण करने वाली कंपनी के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वह आयुष भवन को जल्द कंपलीट कराएं, ताकि उसमें ओपीडी शुरू की जा सके। ऐसा माना जा रहा है कि ओपीडी इसी साल शुरू हो जाएगी, जबकि एमबीबीएस की कक्षाएं अगले सत्र में शुरू हो सकेंगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गांव माजरा में गत वर्ष 16 फरवरी को एम्स की आधारशिला रखी थी। 203 एकड़ क्षेत्र में निमार्णाधीन एम्स में 703 बैड के अस्पताल भवन के साथ ही 100 सीटों के मेडिकल कॉलेज और 60 सीटों वाले नर्सिंग कॉलेज का भी निर्माण होना है। एम्स में ओपीडी शुरू करने को लेकर पिछले दिनों उच्च अधिकारी भी दौरा कर चुके है। बुधवार को एम्स रेवाड़ी के अध्यक्ष डा. डीएस गंगवार ने निमार्णाधीन एम्स का निरीक्षण किया और अधिकारियों के साथ कार्यो की प्रगति की समीक्षा की। इस मौके पर कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि, एसडीएम सुरेन्द्र सिंह व डीआरओ प्रदीप देशवाल सहित लोरंस ट्रबो के पदाधिकारी भी उपस्थित थे। डा. डीएस गंगवार ने अधिकारियों को निमार्णाधीन एम्स का निर्माण तेजी से पूरा कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि बिल्डिंग निर्माण में गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाएं तथा परिसर में बिजली-पानी जैसी मूलभूत सुविधाओं के साथ-साथ अन्य आवश्यक सुविधाओं को भी निर्धारित समय में पूरा करें। मई माह के अंत तक ओपीडी कक्ष को पूरा करें ताकि जल्द से जल्द ओपीडी की सुविधा उपलब्ध हो सके। आयुष ब्लॉक, नाइट सेल्टर, एमरजेंसी भवन, हॉस्टल व रेजीडेंस के भवनों का काम भी जल्द पूरा करने के निर्देश दिए।

### डेडलाइन से पहले बिल्डिंग बनाने का टारगेट

एम्स की बिल्डिंग का ठेका एलएंडटी कंपनी ने लिया हुआ है। कंपनी को ठेके की शर्त के अनुसार अगले साल 16 अप्रैल तक बिल्डिंग का निर्माण कराना है, लेकिन कंपनी डेडलाइन से पहले ही भवन तैयार करने के बाद उसे केंद्रीय स्वास्थ्य विभाग के हवाले करने की तैयारी में है। निर्माणकार्य तेज गति से चल रहा है। आयुष भवन का बड़ा हिस्सा बनकर तैयार हो चुका है। शेल्टर होम का कार्य भी तीव्र गति से चल रहा है।

### हाइवे से कनेक्टिविटी के लिए होगा आरओबी निर्माण

माजरा में निर्माणाधीन एम्स को लेकर रेवाड़ी-जैसलमेर नेशनल हाइवे से सीधी कनेक्टिविटी देने के लिए रींगस रेल लाइन पर आरओबी निर्माण भी किया जाएगा। रेल विभाग की ओर से एम्स के लिए आरओबी निर्माण की दिशा में प्रक्रिया पहले ही शुरू कर दी थी। जल्द ही आरओबी का निर्माण कार्य शुरू कर दिया जाएगा। आरओबी बनाने के लिए पीडब्ल्यूडी विभाग की ओर से तैयारी की जा रही है। इसके लिए डीपीआर तैयार की जा रही है।

### संघर्ष समिति की ओपीडी शुरू करने की मांग

एम्स संघर्ष समिति मनेठी की ओर से निर्माणाधीन एम्स में ओपीडी एवं एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू करने की लगातार मांग की जा रही है, जिसको लेकर कई बार प्रदर्शन करके ज्ञापन भी दिए जा चुके है। समिति के अध्यक्ष कैलाश चन्द्र, प्रवक्ता कॉमरेड राजेंद्र सिंह एवं सचिव ओमप्रकाश सैन ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकार तथा प्रशासन से माजरा एम्स में ओपीडी एवं एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू करने को लेकर कई बार आग्रह किया जा चुका है, लेकिन ओपीडी शुरू करने के लिए सुस्ती बरत रही है।

### राजस्थान तक के लोगों को मिलेगा लाभ

माजरा में निर्माणाधीन एम्स राजस्थान की सीमा के साथ सटा हुआ है। यहां ओपीडी शुरू होने के बाद न सिर्फ दक्षिणी हरियाणा, बल्कि राजस्थान के सीमावर्ती गांवों के लोगों को भी बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं मिल सकेंगी। दूसरी ओर एम्स शुरू होने के बाद देश की राजधानी दिल्ली स्थित एम्स से मरीजों का दबाव कुछ हद तक कम हो जाएगा, जिससे वहां स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुगम बनाने में मदद मिलेगी।

# महिला को महंगे पार्सल का झांसा देकर ठगी करने के मामले का एक और आरोपी गिरफ्तार

- पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने गांव भाकली निवासी एक महिला को महंगे पार्सल का झांसा देकर साइबर ठगी करने के मामले एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला धौलपुर के गांव कुमरपुरा निवासी शेर सिंह उर्फ शेरा के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गत 5 जनवरी को गांव भाकली निवासी एक महिला ने अपनी शिकायत में बताया था की 15 दिसंबर 2024 को उसके पास एक अनजान नंबर से फोन आया था। फोन करने वाले ने उसे बताया कि उसका एक पार्सल आया हुआ है। पार्सल काफी महंगा होने के कारण उसे 42 हजार रुपये टैक्स के देने होंगे। उसने बातों में आकर तीन बार में 42 हजार रुपये आरोपी के बताए गए खाता नंबरों पर ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद उसे बताया गया कि उसने गलत खाता नंबरों पर पैसे डाले हैं। उसकी यह राशि उसे वापस मिल जाएगी, लेकिन उसे दूसरे नंबरों पर पैसे डालने होंगे। महिला ने बताया कि लगातार फोन पर बात करते हुए आरोपी ने झांसे में देकर उससे 1 लाख 40 हजार 900 रुपये विभिन्न बैंक खातों में ट्रांसफर करा लिए। पुलिस ने मामले में संलिप्त तीन आरोपी राजस्थान के जिला धोलपुर के गांव दीवानपुरा जखा निवासी सचिन मीना व संजीत मीना सहित गांव सुनकई निवासी सतेन्द्र मीना उर्फ अच्छु को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने बुधवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी शेर सिंह उर्फ शेरा को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी का आरोपी।

# सेल्समैन पर हमला कर नकदी व शराब ले जाने के मामले में एक और आरोपी काबू

- पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

खोल थाना पुलिस गांव नांधा स्थित शराब ठेके पर सेल्समैन पर हमला कर नकदी व शराब ले जाने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव नान्धा निवासी हिमांशु उर्फ सोनू के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में तीन आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। जिला महेंद्रगढ़ के गांव ब्राह्मणवास निवासी विजय कुमार ने अपनी शिकायत में बतलाया था कि उसका गांव नांधा में शराब का ठेका है, जिस पर उसने मनीष निवासी गांव तरावडी यूपी को बतौर सेल्समैन लगा रखा है। गत वर्ष 4-5 अगस्त की रात को कुछ लड़के उसके ठेके पर आए और उसके सेल्समैन मनीष पर पत्थरों से हमला कर दिया, जिनमे दो लड़कों ने अपने मुंह पर नकाब बांध रखा था। आरोपी उसके सेल्समैन मनीष को जान से मारने की धमकी देकर ठेके से नकदी व शराब की बोतलें उठा कर ले गए। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करके मामले में संलिप्त तीन आरोपी सागर उर्फ गोलू, विकाश व विकाश उर्फ विक्की चावड़ा को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मंगलवार को मामले में एक और आरोपी हिमांशु उर्फ सोनू को भी गिरफ्तार कर लिया है।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

# विद्यार्थियों ने साइकिल यात्रा में दिया नशा मुक्ति का संदेश

रेवाड़ी। साइकिल यात्रा के लिए रवाना होते विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सैनी पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने बुधवार को हरियाणा आउटरीच कार्यक्रम के तहत नशा मुक्त हरियाणा के लिए साइक्लोथॉन में भाग लिया। विधायक लक्ष्मण सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रैली को रवाना किया। विद्यार्थियों ने राव तुलाराम स्टेडियम से पुलिस लाइन तक रैली में भाग लिया। स्कूल के विद्यार्थियों ने युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए संदेश दिया। सैनी सभा के प्रधान नवीन सैनी, सैनी पब्लिक स्कूल के चेयरमैन चेतराम सैनी, महासचिव मनोज सैनी सहसचिव कैलाश सैनी, कोषाध्यक्ष लक्ष्मीनारायण सैनी, प्राचार्या अनीता यादव व कार्यकारिणी के सदस्यों ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया।

# फदनी में अवैध वेयरहाउस पर कार्रवाई, डीटीपी ने निर्माण किया जमींदोज

रेवाड़ी। फदनी में अवैध वेयरहाउस पर तोड़फोड़ करती जेसीबी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीटीपी की ओर से जिले में किउ जा रहे अवैध निर्माणों व विकसित हो रही अवैध कॉलोनियों पर लगातार पीला पंजा चलाया जा रहा है। अवैध कॉलोनियों पर चल रही तोड़फोड़ के बावजूद कॉलोनाइजर व डीलर नई कॉलोनियां विकसित करने में लगे हुए हैं। डीटीपी की ओर से बुधवार को फदनी की राजस्व सीमा में अवैध रूप से विकसित हो रहे वेयरहाउस पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की गई। डीटीपी विभाग की टीम पुलिसबल व ड्यूटी मजिस्ट्रेट के साथ फदनी पहुंची। जहां डीटीपी की टीम ने 6 चारदीवारी व 5 वेयरहाउस निर्माणों को जमींदोज कर दिया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण डीटीपी की इस कार्रवाई का कोई विरोध नहीं हो सका।

### प्रॉपर्टी डीलरों के चंगुल में न फंसे लोगः डीटीपी

डीटीपी मंदीप सिहाग ने कहा कि 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।

रेवाड़ी। गुड़ियानी में रास्ते से कब्जे हटाती जेसीबी। फोटो :हरिभूमि

### प्रशासन ने गड़ियानी के आम रास्ते से अवैध कब्जे हटाए

**कोसली।** गांव गड़ियानी में बुधवार को मुख्य रास्ते से अवैध कब्जे हटाए गए। टीम ने करबी एक दर्जन लोगों की ओर से किए गए कब्जों को जेसीबी की मदद से हटा दिया। अदालत के आदेश के बाद की गई कार्रवाई के दौरान ड्यूटी मजिस्ट्रेट व खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी अनिल कुमार, एसआई रामचंद्र, विभाग के पटवारी हरि व ग्राम सचिव जयप्रकाश सहित भारी पुलिस बल तैनात रहा। बीडीपीओ अनिल कुमार ने बताया कि गांव के आम रास्ते पर कब्जा किए हुए 13 लोगों उदयवीर, नरेश, देवेन्द्र, महीपाल, बलजीत, राजबीर, प्रेमपाल, दीपक, भागमती, धनपति, नरवीर, कमल व राजेन्द्र को 15 फरवरी तक स्वयं अपना कब्जा हटाने का नोटिस दिया गया था। उक्त लोगों द्वारा कब्जा नहीं हटाने पर बुधवार को कार्रवाई शुरू की गई तथा आम रास्ते पर किए गए अवैध कब्जों को हटवा दिया गया।

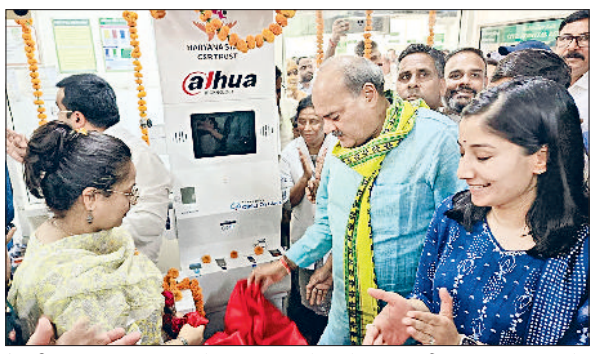
## स्वास्थ्य मंत्री आरती राव ने कहा धारूहेड़ा में सौ बैड का अस्पताल बनवाने का किया जा रहा प्रयास

# नागरिक अस्पताल में आधुनिक हेल्थ एटीएम मशीन का शुभारंभ

- इस मशीन से एक आदमी या महिला के किडनी, शुगर, हार्ट, प्री-नेटिव व ओरल 65 प्रकार के हेल्थ टेस्ट हो सकते हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि रेवाड़ी में एम्स को बनाने का सपना उनके पिता राव इंद्रजीत सिंह ने देखा था और अब उसको साकार किए जाने के दिन आने वाले हैं। जिले की इस महती परियोजना पर जोरों से काम चल रहा है। स्वास्थ्य मंत्री बुधवार को नागरिक अस्पताल परिसर में सीएसआर स्कीम के तहत स्थापित की गई अत्याधुनिक हेल्थ चेकअप मशीन का शुभारंभ करने के बाद नागरिकों को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि रेवाड़ी के अस्पताल में चार हेल्थ एटीएम मशीन लगाई जाएंगी। ये मशीनें घड़ी डिटरजेंट बनाने वाली कंपनी आरएसपीएल व गुहा टेक्नोलॉजी के सहयोग से स्थापित की गई है। इस मशीन से एक आदमी या महिला के किडनी, शुगर, हार्ट, प्री-नेटिव व ओरल 65 प्रकार के हेल्थ टेस्ट हो सकते हैं। कंपनी की ओर से किसी मरीज को चिकित्सा सेवा की आवश्यकता हुई तो उसका पूरा ब्योरा भी बताया जाएगा। रेवाड़ी के नागरिकों के लिए इस मशीन का लगाया जाना चिकित्सा सेवा के क्षेत्र में बड़ा कदम है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि धारूहेड़ा में अस्पताल बनाए जाने का मुद्दा विधानसभा सत्र में उठाया गया था। उन्होंने कहा कि धारूहेड़ा में फिलहाल पीएचसी है, उनका प्रयास रहेगा कि वहां कम से कम सौ बैड का अस्पताल अवश्य बनवाया जाए। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह और स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के प्रयासों से दक्षिण हरियाणा के क्षेत्र में विकास को नई गति मिली है। हेल्थ एटीएम मशीन के लगने से किसी नागरिक को अपने टेस्ट कराने के लिए ईधर-उधर भटकना नहीं पड़ेगा। सीएसआर ट्रस्ट के एडिशनल सीईओ गौरव सिंह ने बताया कि कॉरपोरेट सामाजिक सहभागिता कार्यक्रम के अंतर्गत गत वर्ष 750 करोड़ रुपये खर्च हुए, इनमें से 148 करोड़ रुपये केवल स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च किए गए हैं। समारोह में कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि, एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया, पीएमओ सुरेन्द्र यादव, भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना व अनुज सहित सभी चिकित्सा अधिकारी, अस्पताल स्टाफ तथा गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।




रेवाड़ी। नागरिक अस्पताल में अत्याधुनिक हेल्थ चेकअप मशीन का शुभारंभ करते हुए स्वास्थ्य मंत्री आरती राव। फोटो :हरिभूमि

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

# जब अचानक शुरू हो हेयर फॉलिंग की प्रॉब्लम

**मेरी उम्र 38 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे बाल कुछ ज्यादा ही झड़ रहे हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से निजात पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?**

**-अंकुर, रायपुर**

आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपका रहने का स्थान चेंज हुआ है? मतलब आप जो पानी पीते हैं, वो तो नहीं बदला है, क्योंकि कई बार पानी बदलने की वजह से इस तरह की समस्या देखी जाती है। आपने बताया है कि समस्या अभी शुरू हुई है। अगर ऐसा है तो आपको पानी बदलना चाहिए, साथ ही बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के शैंपू और साबुन का प्रयोग कम से कम करें। अगर प्रॉब्लम ज्यादा है तो आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

**मेरी उम्र 29 वर्ष है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के बाद भी मेरा गला सूखता रहता है। हमेशा प्यास-सी लगी रहती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?**

**-पवन, बिलासपुर**

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, क्योंकि मौसम बदलते यानी गर्मी के मौसम में यह समस्या काफी लोगों को देखी जा रही है। अगर ऐसा है तो चिंता की बात नहीं है, प्यास के अनुसार पानी पीते रहे। लेकिन अगर सभी मौसम में ऐसा है तो जरूर आपको ध्यान देना चाहिए। हालांकि कई बार पेट की समस्या की वजह से प्यास ज्यादा लगती है, इस बात पर ध्यान दें। फिलहाल कुछ दिनों के लिए अधिक ऑयली खाना ना खाएं, इस तरह परिवर्तन करने से आपको आराम मिलेगा।

**मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे सिगरेट पीने की लत है। कई बार इस लत को छोड़ने की कोशिश की, लेकिन छोड़ नहीं पाया। कृपया कोई उपाय बताएं, जिससे मेरी स्मोकिंग छूट जाए।**

**-संकेत, रोहतक**

मौजूदा समय में देश में कई शहरों में ऐसे सरकारी केंद्र हैं, जहां पर इस तरह की लत छुड़वाई जाती है। वहां डॉक्टर ऐसी दवा देते हैं, जिससे उस जैसे केमिकल बॉडी को मिलते हैं, जो सिगरेट पीने के दौरान मिलते हैं और इसकी मात्रा धीरे-धीरे करके कम की जाती है, जिससे आदत छोड़ने में मदद मिलती है। तो बेहतर होगा कि आप एक बार किसी ऐसे सेंटर में संपर्क कर लें।

**मेरी उम्र 54 वर्ष है। आजकल मुझे छोटी-छोटी बातों पर बहुत अधिक गुस्सा आता है। गुस्से की वजह से मेरे हाथ-पैर कांपने लगते हैं और पसीना भी बहुत आता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?**

**-महेंद्र प्रताप, बलौदा बाजार**

आपके लक्षणों से ऐसा लग रहा है कि बीपी बढ़ने की वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर अपने बीपी की जांच कराएं। क्योंकि बीपी का प्रमुख लक्षण कुछ ऐसा ही होता है। अगर ऐसा है तो डॉक्टर आपके लिए दवा शुरू करेंगे, जिसे आपको रेग्युलर खाना पड़ेगा, जिससे आराम मिलेगा। इसे लेकर लापरवाही न बरतें।

**मेरी उम्र 61 वर्ष है। मेरे ब्लड टेस्ट रिपोर्ट में सोडियम का लेवल कम आया है। मैं दवा तो ले रहा हूं लेकिन प्लीज बताएं मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए, जिससे सोडियम लेवल नॉर्मल करने में मदद मिल सके?**

**-संजय, महासमुंद**

चूंकि आपकी उम्र अधिक है, सोडियम की कमी से परेशानी हो सकती है। हालांकि सोडियम की कमी और अधिकता नुकसानदेय हो सकती है। आपको खान-पान में ध्यान देना होगा। सामान्य नमक का सेवन करना होगा। बेहतर होगा कि आप एक बार डाइटीशियन से संपर्क कर लें, वो खान-पान का चार्ट बनाकर देंगे, उसी के अनुसार डाइट लेने से सोडियम बैलेंस रहेगा। *

**प्रस्तुतिः रिचा पांडे**

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनय गोयल
चेयरमैन-मूवमेंट डिसऑर्डर-न्यूरोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड पार्किंसंस डे, 11 अप्रैल

आमतौर पर माना जाता है कि पार्किंसंस रोग बुजुर्गों में होता है लेकिन यंग और मिड एज के लोग भी इससे ग्रस्त हो सकते हैं। यह एक न्यूरोलॉजिकल रोग है, जिसके कई कारण हो सकते हैं। इस रोग के होने के कारणों, लक्षणों, इससे जुड़े मिथ्स-फैक्ट्स और केयर के तरीकों के बारे में यहां बता रहे हैं।

# प्रॉपर केयर से बेहतर होती है पार्किंसंस पेशेंट की लाइफ

इंटरनेशनल पार्किंसंस एंड मूवमेंट डिसऑर्डर सोसाइटी (एमडीएस) के अनुसार पार्किंसंस धीमी गति से बढ़ने वाला न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग है, जो मस्तिष्क में डोपामाइन (डोपामिन) नामक रसायन के स्तर को कम कर देता है। यानी, पार्किंसंस की समस्या में मस्तिष्क की कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) की क्षति होती है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर में कंपन जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर इसे वृद्धावस्था की समस्या माना जाता है, लेकिन मौजूदा दौर में युवा वर्ग (जिनकी उम्र 40 वर्ष से कम है) में भी इस समस्या के मामले बढ़ रहे हैं। इस रोग को लेकर लोगों में अवेयरनेस बढ़ाने के लिए हर वर्ष 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे मनाया जाता है। ब्रिटिश डॉक्टर जेम्स पार्किंसन ने इस समस्या को आधुनिक मेडिकल साइंस में मान्यता दिलवाने के संदर्भ में सार्थक पहल की थी। इसलिए उनके जन्मदिवस 11 अप्रैल को वर्ल्ड पार्किंसंस डे के रूप में मनाया जाता है।

## रोग के कारण

मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन की कमी इस समस्या का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा भी कुछ वजहें हो सकती हैं।

**जेनेटिक कारणः** इसके अंतर्गत लगभग 20 ऐसे 'जींस' हैं, जिनके विकारग्रस्त या असामान्य होने से लोग पार्किंसन से ग्रस्त होते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो जेनेटिक डिफेक्ट के कारण एक बड़ी संख्या में लोग पार्किंसंस से ग्रस्त होते हैं।

**मस्तिष्क में चोटः** विभिन्न कारणों जैसे ऊंचाई से गिरने या दुर्घटना से मस्तिष्क में चोट लगने पर कालांतर में पार्किंसंस की समस्या हो सकती है।

**लकवाः** उच्च रक्तचाप या फिर स्ट्रोक होने के बाद होने वाले पैरालिसिस से पार्किंसंस से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है।

## प्रमुख लक्षण

- चलने में परेशानी या चाल में धीमापन।
- मांसपेशियों में अकड़न।
- शारीरिक संतुलन में दिक्कत।
- दाहिने या बाएं हाथ में कंपन होना।
- आमतौर पर पार्किंसन से ग्रस्त व्यक्ति जब विश्रामपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके हाथों में कंपन होता है, लेकिन काम करने की स्थिति में नहीं होता।
- पार्किंसन से ग्रस्त लोगों का शरीर आगे की तरफ झुक जाता है।
- लिखावट का छोटा होना, जिसे मेडिकल भाषा में माइक्रोग्राफिया कहते हैं।
- आवाज में धीमापन।
- रक्तचाप का निम्न या 'लो' होना।
- छोटे-छोटे कदमों वाली चाल।
- आवाज के वॉल्यूम का कम हो जाना।
- ऐसे लोग एक ही सांस में बोलना चाहते हैं। इस कारण वे शब्दों का सही उच्चारण नहीं कर पाते हैं।
- अकसर कब्ज की समस्या होना और सूंघने की क्षमता कम हो जाना।
- अनिद्रा की समस्या या नींद कम आना।

## ऐसे मिलेगी राहत

फिलहाल पार्किंसंस रोग का कोई स्थाई उपचार उपलब्ध नहीं है, लेकिन लक्षणों से राहत पाकर पीड़ित व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने में मदद करने के लिए उपचार अवश्य उपलब्ध हैं। इसके इलाज को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है। मेडिकल मैनेजमेंट, सर्जरी और नॉन मेडिकल ट्रीटमेंट।

**मेडिकल मैनेजमेंटः** इसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित मरीज को न्यूरोलॉजिस्ट के परामर्श से पहले ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जिनसे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन का लेवल बढ़े। गौरतलब है कि डोपामाइन के स्तर को बढ़ाने वाली दवाएं शुरुआती दौर में या एक निश्चित समय तक पार्किंसंस पीड़ितों को राहत प्रदान करती हैं, लेकिन लगातार दवा लेने के कुछ वक्त के बाद ऐसी दवाओं के साइड इफेक्ट मरीज पर पड़ सकते हैं।

**पैलिडोटॉमीः** इस न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया का उपयोग अकसर डीप ब्रेन स्टिमुलेशन के विकल्प के रूप में, पार्किंसंस रोग के इलाज के लिए किया जाता है।

**डीप ब्रेन स्टिमुलेशनः** यह पार्किंसंस रोग का सर्जिकल उपचार है, जिसके अंतर्गत पार्किंसंस से पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड्स डालकर मस्तिष्क की 'सिग्नल प्रणाली' को सही किया जाता है।

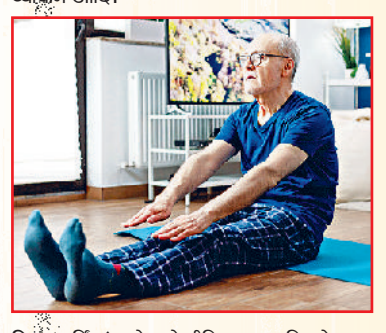
**नॉन मेडिकल ट्रीटमेंटः** इसके अंतर्गत नियमित व्यायाम, संतुलित पौष्टिक खान-पान, पर्याप्त नींद, योग और मेडिटेशन और स्वास्थ्य कर जीवनशैली से संबंधित बातों को शामिल किया जाता है। पार्किंसंस से ग्रस्त लगभग 40% व्यक्ति कब्ज की समस्या से पीड़ित रहते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

**जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपीः** भविष्य में पार्किंसंस के इलाज में जीन थेरेपी और स्टेम सेल थेरेपी का भी इस्तेमाल किया जा सकेगा, ऐसा जीववैज्ञानिकों का मानना है। इस संदर्भ में अमेरिका और यूरोप महाद्वीप के कई देशों में शोध व अध्ययन जारी हैं। *

**प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला**

## पार्किंसंस से जुड़े मिथ्स और फैक्ट्स

**मिथः** पार्किंसंस एक संक्रामक रोग है।
**फैक्टः** पार्किंसंस संक्रामक रोग नहीं है। यह किसी व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता है।
**मिथः** केवल वृद्ध लोगों को पार्किंसंस होता है।
**फैक्टः** आमतौर पर पार्किंसंस के मामले 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित करते हैं, लेकिन युवावर्ग (40 साल तक की उम्र वालों) में भी इस रोग के मामले सामने आ रहे हैं।
**मिथः** पार्किंसंस लाइलाज बीमारी है।
**फैक्टः** यह सही है कि पार्किंसंस का कोई विशिष्ट स्थाई इलाज फिलहाल नहीं है, लेकिन इस बीमारी के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए उपचार उपलब्ध हैं। जैसे दवाएं, सर्जरी, व्यायाम आदि।



**मिथः** पार्किंसंस रोग से पीड़ित हर व्यक्ति के हाथ-पैर कांपते हैं।
**फैक्टः** यह सही है कि कंपन पार्किंसंस बीमारी का एक आम लक्षण हैं, लेकिन यह हर मरीज को नहीं होता। पार्किंसंस वालों को चलने में परेशानी या चाल में धीमापन, मांसपेशियों में अकड़न और शारीरिक संतुलन में दिक्कत आदि समस्याएं भी हो सकती हैं।
**मिथः** पार्किंसंस रोग वाले मरीज सामान्य जीवन नहीं जी सकते हैं।
**फैक्टः** अगर पार्किंसंस से पीड़ित लोग डॉक्टर के परामर्श पर अमल कर अपना इलाज करवाते हैं तो वे सामान्य जीवन जी सकते हैं।
**मिथः** पार्किंसंस से ग्रस्त हो जाने के बाद लोगों की रचनात्मक क्षमता कम हो जाती है।
**फैक्टः** समुचित इलाज कराते रहने से पार्किंसंस के दुष्प्रभाव मरीज पर हावी नहीं होने पाते, जिसके परिणामस्वरूप उनकी रचनात्मक क्षमता पर बहुत कम या नगण्य प्रभाव पड़ सकता है।
**मिथः** पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है।
**फैक्टः** यह सही है कि कुछ मामलों में पार्किंसंस रोगी की जीवन प्रत्याशा कम हो सकती है, लेकिन डॉक्टर के परामर्श पर अमल करने वाले मरीज सामान्य जीवन प्रत्याशा के साथ जी सकते हैं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

# भरपूर बलवर्धक विदारीकंद

आयुर्वेद की सदियों पुरानी जड़ी-बूटी विदारीकंद के साथ अनेक किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। माना जाता है कि महाभारत काल में भीम और दुर्योधन में जो हाथियों जैसा बल था, उसकी वजह विदारीकंद जड़ी बूटी ही थी। विदारीकंद को भारतीय कुड़जू के नाम से भी जानते हैं। विदारीकंद देखने में शकरकंद जैसी प्रतीत होती है। इसका वैज्ञानिक नाम प्यूररिआ ट्यूबरोजा है। इसमें अनगिनत पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह शारीरिक शक्ति में वृद्धि करती है। यह प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाने वाली और तेजी से रिकवरी करने वाली टॉनिक के रूप में भी इस्तेमाल की जाती है। विदारीकंद का इस्तेमाल अनेक दवाइयों को बनाने में किया जाता है। उत्तर भारत के मैदानी और पहाड़ी इलाकों में यह लता के रूप में फैलती है और जमीन के अंदर इसके कंद का विकास होता है। लेकिन आजकल इसकी खूब खेती भी होती है। यह एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होती है। पुरुषों द्वारा इसे नियमित रूप से सेवन किए जाने पर प्रजनन क्षमता बढ़ती है। इसके सेवन से त्वचा में निखार आता है। विदारीकंद का चूर्ण मुनक्का के साथ खाने पर यह बच्चों के शरीर को मजबूत करती है। इसकी तासीर मधुर, स्निग्ध, शीतल और शुक्रवर्धक होती है। बाजार में बहुत आसानी से विदारीकंद का पावडर उपलब्ध होता है। विदारीकंद में पाया जाने वाला दूध उन महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है, जो ब्रेस्टफीडिंग कराती हैं। विदारीकंद का उपयोग करने से उनमें दूध की मात्रा भी बढ़ती है और गुणवत्ता में सुधार होता है। लेकिन इसका इस्तेमाल हमेशा दूध पिलाने वाली मांओं को डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। यह पुरुषों के मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है। यह उन लोगों के लिए भी बड़ी उपयोगी जड़ी बूटी है, जो मूत्र संबंधी परेशानियों से ग्रस्त हैं। इसके सही सेवन से पेशाब करते समय होने वाली जलन और दर्द से राहत मिलती है। लेकिन जहां विदारीकंद इतनी फायदेमंद जड़ी-बूटी है, वहीं इसके कुछ नुकसान भी हैं। इसका ज्यादा इस्तेमाल करने से लिवर डैमेज हो सकता है। साथ ही खुजली की समस्या, उल्टियां और शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की कमी हो सकती है। इसलिए विदारीकंद का सेवन कभी भी बिना डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के नहीं करना चाहिए। *

अवेयरनेस

अपोलो हॉस्पिटल्स के द्वारा करवाए गए टेस्ट स्टडी की रिपोर्ट, भारतीय लोगों में हेल्थ संबंधी समस्याओं के बारे में कई खुलासे करती है। इस बारे में आपको जानना चाहिए, ताकि आप भी अपनी हेल्थ को लेकर पूरी तरह अवेयर रहें।

# लक्षणों का न करें इंतजार रेग्युलर करवाएं चेकअप

हाल में ही अपोलो हॉस्पिटल्स ने अपनी 'हेल्थ ऑफ द नेशन 2025' रिपोर्ट का पांचवां संस्करण जारी किया है। जो स्पष्ट रूप से संदेश देता है कि 'लक्षणों का इंतजार न करें, बल्कि निवारक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।' देश भर में अपोलो सिस्टम से 2.5 मिलियन लोगों के हेल्थ चेकअप पर आधारित इस रिपोर्ट के अनुसार लाखों लोग क्रॉनिक बीमारियों से पीड़ित हैं, जबकि उनमें इन बीमारियों के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। उल्लेखनीय है कि इनमें से 26 फीसदी लोग हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) का शिकार हैं और 23 फीसदी डायबिटीज से पीड़ित हैं। इन आंकड़ों से साफ है कि लक्षणों पर आधारित हेल्थकेयर अब व्यावहारिक नहीं रहा है।

**लोगों में बढ़ रही अवेयरनेसः** इस रिपोर्ट के मुताबिक निवारक स्वास्थ्य जांच अब कई गुना बढ़ गई है। 2019 में यह आंकड़ा 1 मिलियन था, जो 5 सालों में 150 फीसदी बढ़कर 2024 में 2.5 मिलियन पर पहुंच गया है। ये आंकड़े आम लोगों में बढ़ती जागरुकता और निवारक स्वास्थ्य जांच के बढ़ते महत्व की ओर इशारा करते हैं। यह रिपोर्ट तात्कालिक स्वास्थ्य की तीन चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करती है। फैटी लिवर रोग, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में गिरावट और बचपन में मोटापा। इन पर ध्यान देने की तुरंत जरूरत है। इस बारे में अपोलो हॉस्पिटल्स के चेयरमैन डॉ. प्रताप रेड्डी के अनुसार, 'भारत में हर परिवार को स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर स्वस्थ एवं खुशहाल बनने का अवसर मिलना चाहिए। यह रिपोर्ट हर नागरिक को जागरूक एवं सशक्त बनाने, जल्द से जल्द टेस्ट या स्क्रीनिंग कराने की आवश्यकता पर जोर देती है।'

इस रिपोर्ट में इन प्रमुख रोगों के मामले सबसे अधिक सामने आए हैं।

**फैटी लिवरः** एक समय था, जब माना जाता था कि फैटी लिवर सिर्फ उन्हीं लोगों को होता है, जो शराब का सेवन करते हैं। लेकिन आज मोटापे, डायबिटीज और उच्च रक्तचाप के चलते भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। 257,199 लोगों की जांच में 65 फीसदी में फैटी लिवर पाया गया। खास बात यह है कि इनमें से 85 फीसदी लोग शराब का सेवन नहीं करते हैं।

**महिलाओं का स्वास्थ्यः** इस रिपोर्ट से यह भी साफ है कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं के स्वास्थ्य में अचानक गिरावट आती है। मेनोपॉज से पहले डायबिटीज के 14 फीसदी मामले पाए गए, वहीं मेनोपॉज के बाद यह आंकड़ा 40 फीसदी दर्ज किया गया। इसी तरह ओबेसिटी की संभावना भी 76 फीसदी से बढ़कर 86 फीसदी हो गई और फैटी लिवर के मामले 54 फीसदी से बढ़कर 70 फीसदी पर पहुंच गए। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि हॉर्मोनल बदलाव का महिलाओं के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। ऐसे में महिलाओं के लिए जरूरी है कि मेनोपॉज की अवस्था में पहुंचने पर वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए पूरी तरह सजग रहें और रेग्युलर हेल्थ चेकअप करवाती रहें।

**बच्चों में ओबेसिटीः** रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि छात्रों में ओबेसिटी के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य पर गहरा खतरा हैं। रिपोर्ट के अनुसार प्राइमरी स्कूल के 8 फीसदी छात्रों का वजन सामान्य से अधिक पाया गया। किशोरावस्था तक ये आंकड़े और अधिक बढ़ जाते हैं।

निश्चित ही यह रिपोर्ट हमें अवेयर करती है कि हम अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखें और रेग्युलर चेकअप करवाते रहें। *

**प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स**

डाइट सजेशन

विवेक कुमार

हमारे डेली डाइट रूटीन में सुबह के नाश्ते का बड़ा रोल होता है। खाली पेट हम जो भी खाते हैं, उसका हमारी हेल्थ और फिटनेस पर सीधा असर पड़ता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि नाश्ते में क्या खाएं और क्या न खाएं?

# ऐसी हो मॉर्निंग डाइट आप रहेंगे हेल्दी-फिट

आपके फिट दिखने और स्वस्थ होने में इस बात की बड़ी भूमिका है कि आप किस समय क्या खाते हैं? सुबह खाली पेट क्या खाएं और क्या न खाएं, अगर आपको इस बात की समझ है तो आप हेल्दी-फिट रहेंगे। लब्बोलुआब यह कि आपको इस बात की समझ होनी बहुत जरूरी है कि किस समय क्या खाएं?

**सबसे पहले गुनगुना पानीः** यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेट रहता है, मेटाबॉलिज्म मजबूत और सक्रिय रहता है और यह शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए सुबह उठने के बाद सबसे पहले एक-दो गिलास, जितना सहजता से पी सकें गुनगुना पानी पीएं। इसमें नीबू और शहद मिलाकर पीएं तो और अच्छा है। फ्रेश नारियल पानी पीना भी बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि यह इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और शरीर को प्राकृतिक तरीके से रिहाइड्रेट करता है। घी या शुद्ध मक्खन के साथ सुबह गर्म पानी पीना भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि एक चम्मच घी या मक्खन के साथ गर्म पानी पीना शरीर को साफ करता है और वेट लॉस में भी मदद करता है।

**डेटॉक्स वॉटरः** सुबह-सुबह डेटॉक्स वॉटर (इसे आसानी से घर में बना सकते हैं) पीने के कई फायदे हैं, जैसे- यह हाइड्रेशन बढ़ाता है क्योंकि स्वादिष्ट होने के कारण इसे आप साधारण पानी की तुलना में ज्यादा पीते हैं। यह वजन घटाने में मददगार है क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। इसे पीने से स्किन चमकदार बनती है, क्योंकि यह विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसे पीने से पाचन सुधरता है, यह पाचनतंत्र को सही रखने में मदद करता है।

**भीगे बादाम और अखरोटः** सुबह फ्रेश होने के बाद सबसे पहले भीगे बादाम और अखरोट खाना बहुत फायदेमंद होता है। ये विटामिन ई, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स के अच्छे स्रोत हैं। बादाम और अखरोट दिमाग को तेज और पेट को भरा हुआ महसूस कराते हैं। सुबह खाली पेट भीगे हुए बादाम और अखरोट खाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। बादाम और अखरोट में प्रोटीन, जिंक, आयरन, विटामिन ए और फोलिक एसिड होता है, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। ये खाने से याददाश्त में सुधार होता है, क्योंकि बादाम में ओमेगा फैटी एसिड और विटामिन ई होता है, जो याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है। इन्हें खाने से वजन कम होता है। बादाम और अखरोट में फाइबर होता है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। इन्हें खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। बादाम और अखरोट में पोटैशियम होता है, जो हृदय को स्वस्थ रखता है। बादाम और अखरोट में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत करता है।

**ताजे फलः** सुबह-सुबह ताजे फल खाने से फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और प्राकृतिक शुगर मिलती है, जो ऊर्जा से लबालब कर देती है। ऐसे फलों में पपीता, सेब, केला, नाशपाती, अमरूद, कीवी, अनार और तरबूज सबसे शानदार फल हैं। सुबह खाली पेट फल खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर को ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं। वजन कंट्रोल में रहता है। शरीर हाइड्रेट रहता है। दिल की सेहत अच्छी रहती है। इम्यूनिटी बढ़ती है।

**इनसे करें परहेजः** हालांकि ज्यादातर लोगों की आदत होती है लेकिन सुबह चाय या कॉफी पीने से बचना चाहिए क्योंकि इससे एसिडिटी होती है। इससे ब्लड शुगर लेवल में बदलाव आ सकता है। सुबह खाली पेट फ्रूट जूस पीने से भी बचना चाहिए क्योंकि जूस की प्रोसेस में फलों के रेशे और कई विटामिन, न्यूट्रिएंट्स नष्ट हो जाते हैं। पोषण के लिहाज से पूरे फल को ही डाइट में शामिल करना चाहिए। खाली पेट दही खाने से पेट के एसिड में इजाफा हो सकता है। ऐसे में, सुबह की शुरुआत दही खाने से न करें। इससे एसिडिटी और कब्ज हो सकती हैं। नाश्ते में स्पाइसी फूड्स सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इससे पेट में जलन पैदा हो सकती है, जिससे अपच, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। *

## खबर संक्षेप

### साइक्लोथॉन की सफलता में आईएमए का योगदान

**रेवाड़ी।** नशा मुक्ति के संकल्प को लेकर निकाली जा रही साइक्लोथॉन यात्रा की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने पर जिला प्रशासन की ओर से इंडियन मेडिकल ऐसोसिएशन की जिला इकाई को सम्मानित किया गया। आईएमए की ओर से साइक्लोथॉन की सफलता में बढ़-चढ़कर योगदान दिया। आईएमए के प्रधान डा. दीपक शर्मा के नेतृव में संस्था के सदस्यों ने खास भूमिका अदा की। डा. दीपक शर्मा ने बताया कि आईएमए समाज उत्थान की दिशा में अपनी भूमिका लगातार निभाती रही है। संस्था की ओर से आमजन को जागरूक करने के लिए अभियान चलाए जाते हैं। लिंग विषमतानुपात से लेकर नशा मुक्ति तक के लिए लोगों को जागरूक किया जाता है। साइक्लोथॉन में भी आईएमए ने अपना योगदान दिया, जिसके लिए विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने संस्था को सम्मानित किया। इस मौके पर आईएमए के पदाधिकारी व सदस्य भी मौजूद थे।

### महासर के शिव मंदिर में तोड़ा दानपात्र

**मंडी अटेली।** अटेली क्षेत्र के गांव महासर के शिव मंदिर में दान पात्र तोड़ने वालें एक नामजद व दो अन्य पर पुलिस ने मामला दर्ज किया है। महासर के शिव मंदिर के पुजारी सुन्दर लाल ने बताया कि गत आठ अप्रैल को वह महासर माता मंदिर में मौजूद था। उसी दिन महासर निवासी सचिन मन्दिर में आया हुआ था, नशा किया हुआ था। उसके साथ एक दो लड़के और थे। उसने अपने साथियों के साथ मिलकर शिव मन्दिर का दानपात्र तोड़कर पैसे निकाल कर भाग गए।

### चेक बाउंस मामले में मामला दर्ज

**कनीना।** चेक बांउस मामले में कोर्ट में पेशी से गैरहाजिर रहने पर पुलिस ने अदालत के आदेश पर पुलिस ने आरोपित को भगौड़ा होने का केस दर्ज किया है। एसडीजेएम कोर्ट में वाद विचाराधीन था। जहां आरोपित विनोद की उपस्थिति के लिए मामला तय किया गया था, लेकिन वह कोर्ट में दिखाई नहीं दिया। आरोपित विनोद की ओर से कोई भी उपस्थित नहीं हुआ। उसके खिलाफ 15 अक्टूबर 2024 को विधिवत प्रभाव डाला गया था।

### बाइक चोरी के आरोप में आरोपी गिरफ्तार

**कनीना।** बाइक चोरी के आरोप में पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान रोहित वासी खोल जिला रेवाड़ी के रूप में हुई है। रेवाड़ी से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर आरोपित को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपित के खिलाफ पहले भी वाहन चोरी के केस दर्ज हैं।

### बाबा खेतानाथ कॉलेज में चिकित्सा कैम्प आज

**नारनौल।** डा. क्रिश्चियन फ्रेडरिक सैमुअल हैनीमैन के जन्म दिवस पर 10 अप्रैल को बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं अस्पताल पटौकरा में निःशुल्क चिकित्सा कैम्प का आयोजन किया जाएगा।

---

चालकों पर 3 करोड़ 44 लाख 59 हजार रुपये से अधिक का लगाया जुर्माना

# पुलिस ने मार्च माह में ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 6912 वाहन चालकों के किए चालान

जिले में पुलिस सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चला रही है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। हाइवे पर वाहन चालकों के चालान काटती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने एवं ब्लैक फिल्म लगी गाड़ी चलाने वालों के साथ-साथ यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया हुआ है। जिला पुलिस ने मार्च माह में ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 6912 वाहन चालकों के चालान करते हुए 157 वाहन इंपाउंड किए। इन वाहनों में 30 बुलेट पटाखा मोटरसाइकिल, 126 ब्लैक फिल्म वाहन, 736 रॉन्ग पार्किंग, 2604 विदाउट हाई सिक्योरिटी नंबर प्लेट, 1294 विदाउट नंबर प्लेट, 246 विदाउट हेलमेट, 8 विदाउट सीट बेल्ट, 1772 ट्रिपल राइडिंग, 9 ड्रिंकिंग ड्राइविंग, 12 प्रेशर हॉर्न बजाने पर, रॉन्ग साइड ड्राइविंग के 226 एवं 141 लेन चेंज करने के वाहन शामिल है। इन वाहन चालकों पर 3 करोड़ 44 लाख 59 हजार 300 रुपए का जुर्माना किया गया। इसके अलावा पुलिस सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाकर लोगों को जागरूक भी कर रही है।

एसपी डा. मयंक गुप्ता ने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा कि सभी यातायात नियमों की पूरी तरह से पालना करें, तेज रफ्तार में गति सीमा को न तोड़े, प्रेशर होरन न बजाएं, रोड के बीच में अपने वाहन को कभी भी न रोके, वाहन को मोड़ते समय हमेशा इंडिकेटर का प्रयोग करें, तेज आवाज में गाड़ी के अंदर संगीत ने बजाएं, हाई सिक्योरिटी नंबर प्लेट लगवाए, सीट बेल्ट व हेलमेट का प्रयोग तथ नशा करके वाहन न चलाएं। वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें। बुलेट बाइक पर पटाखा छोड़ने वालों की खैर नहीं।

### चालान भरवाने के लिए अभियान

एसपी डा. मयंक गुप्ता।

एसपी डा. गुप्ता ने यातायात थाना प्रभारी सहित सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिए गए है कि वे अभियान तहत यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के बकाया चालान को भरवाना भी सुनिश्चित करें। पुलिस विभाग की तरफ से सभी वाहन चालकों को हिदायत दी गई है कि जिन वाहनों के ट्रैफिक चालान लंबित है वे समय रहते इन्हें भर दे, अन्यथा ऐसे वाहनों पर नियमानुसार कार्यवाही की जाएगी। ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने और ट्रैफिक नियमों की पालना करना हम सभी की जिम्मेदारी है, इसलिए आमजन भी अपनी जिम्मेदारी समझे।

---

रेवाड़ी। आंगनबाड़ी में महिलाओं को जानकारी देते हुए। फोटो : हरिभूमि

# पोषण पखवाड़े में महिलाओं का किया हेल्थ चेकअप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

- सुपरवाइजर ने महिलाओं को सरकार द्वारा चलाई गई स्कीमों के बारे में जागरूक किया

महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ की ओर से गांव सुधराना में पोषण पखवाड़े के तहत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता आंगनबाड़ी सुपरवाइजर ने की। सुपरवाइजर ने महिलाओं को सरकार द्वारा चलाई गई स्कीमों के बारे में जागरूक किया। उन्होंने महिलाओं को कुपोषण के बारे में भी जानकारी दी। आंगनबाड़ी केंद्र में हेल्थ चेकअप का भी आयोजन किया गया, जिसमें गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण किया गया और बच्चों की हाइट व वेट मापा गया। एएनएम सतवंती मंजू, आशा कार्यकर्ता ज्योति, रेखा आंगनबाड़ी वर्कर, विमला, सरिता, सुनीता, आंगनबाड़ी हेल्पर रीना, सरिता व मीनावती सहित गांव की महिलाएं उपस्थिति रही।

---

# भ्रूण हत्या और दहेज प्रथा चिंता का विषय

## इंदिरा गांधी विवि मीरपुर में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

- कानून के अलावा हमें सामाजिक मानसिकता में परिवर्तन लाने की दिशा में भी सजग रहना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को संबोधित करते वक्ता। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में योग विभाग की ओर से जनरल अवेयरनेस ऑन फीमेल जेंडरसाइड विषय पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संयुक्त राष्ट्र संघ की ओर से वर्ष 2030 तक सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में पांचवां लक्ष्य लैंगिक समानता प्राप्त करने के साथ ही महिलाओं और लड़कियों को सशक्त करना है, इसी के अनुरूप यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर चाइल्ड हेल्प फाऊंडेशन से बतौर मुख्य वक्ता अधिवक्ता अजीत ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के युग में महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु भारत सरकार, राज्य सरकार, शिक्षण संस्थान तथा विभिन्न सामाजिक संगठन निरंतर कार्यरत हैं। इसके बावजूद भी समाज में कन्या भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा जैसी कुरीतियां चिंता का विषय बनी हुई हैं। उन्होंने कहा कि हमें न केवल कानूनों का सम्मान करना चाहिए, बल्कि सामाजिक मानसिकता में परिवर्तन लाने की दिशा में भी सजग रहना चाहिए। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वे समाज में बदलाव लाने के लिए खुद आगे आएं और इस जागरूकता अभियान को और सशक्त करें। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने दहेज प्रथा, कन्या भ्रूण हत्या का बहिष्कार करने की शपथ ली। कार्यक्रम का संचालन डा. अमनदीप ने किया। डा. जयपाल सिंह राजपूत ने सभी का धन्यवाद किया। डा. राजपूत ने विश्वविद्यालय प्रशासन और योग विभागाध्यक्ष प्रोफेसर मंजू परूथी का आभार व्यक्त किया।

---

# एससी, पिछड़ा वर्ग अल्पसंख्यक परिषद 14 को धूमधाम से मनाएगी आंबेडकर जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद परिषद के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

दी हरियाणा अनुसूचित जाति पिछड़ा वर्ग अल्पसंख्यक परिषद् की बैठक प्रदेशाध्यक्ष खुशीराम शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में वक्ताओं ने अपने-अपने विचार रखें। सभी वक्ताओं ने सरकुलर रोड स्थित अंबेडकर चौक पर अबेडकर जयंती समारोह मनाने का निर्णय लिया। इस मौके पर खुशीराम शर्मा ने कहा कि डा. भीमराव अबेडकर को भारतीय संविधान के जनक के रूप में जाना जाता है और वे एक महान समाज सुधारक और राजनीतिज्ञ थे। डा. अंबेडकर ने महिलाओं, दलितों, आदिवासियों व मजदूरों के अधिकारों के लिए लड़ाई लड़ी। डा. अंबेडकर समाज सुधारक और अर्थशास्त्री रहे। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष धर्मेन्द्र कुमार जांगिड़, शहरी प्रधान रणजीत सिंह बाघोरिया, लीलाराम सोनी महासचिव, बिजेन्द्र सैनी, ललित अग्रवाल, किशन लाल खिच्ची व जयकिशन गैरा मौजूद थे।

---

# संविधान अंगीकृत की 75वीं वर्षगांठ पर जिले में आयोजित होंगी गतिविधियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

- कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि

कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि ने बताया कि भारत सरकार की ओर से देश के संविधान को अंगीकृत करने के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में हमारा संविधान-हमारा स्वाभिमान थीम पर अनेक गतिविधियां व कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जो हमारे लोकतंत्र की उल्लेखनीय यात्रा और हमारे संस्थापक सिद्धांतों तथा संवैधानिक मूल्यों की स्थायी विरासत को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य संविधान में निहित मूल मूल्यों को दोहराते हुए संविधान के निर्माताओं के योगदान का सम्मान करना है। जिले में 14 अप्रैल से 28 अप्रैल तक विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। कार्यवाहक डीसी ने बताया कि जिले की सभी पंचायतों में संविधान निर्माता डा. भीमराव अंबेडकर के योगदान का प्रचार करने के लिए माई भारत स्वयंसेवकों के माध्यम से संविधान स्वाभिमान यात्राएं आयोजित की जाएंगी। ये यात्राएं एससी-एसटी आबादी के उच्च घनत्व वाले गांवों और प्रत्येक पंचायत के मुख्य गांवों में आयोजित की जाएंगी। यात्राओं के दौरान जहां पर भी डा. भीम राव अंबेडकर की प्रतिमाएं स्थापित होंगी।

---

# अपराध पर अंकुश के लिए चलाया सर्च अभियान

- अभियान के दौरान पुलिस ने अनेक संदिग्ध स्थानों की जांच की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

रेवाड़ी। सर्च अभियान में जांच करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

बावल थाना पुलिस, डॉग स्क्वायड व कमांडों टीम की ओर से बुधवार को कस्बा बावल, रेलवे फाटक व रसियावास रोड पर विशेष सर्च ऑपरेशन चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस ने अनेक संदिग्ध स्थानों की जांच की। पुलिस टीम ने बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी नेकर उनके पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की जांच की। बावल थाना एस्सएचओ संजय कुमार ने कहा कि पुलिस की ओर से सुरक्षा को लेकर और अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों को काबू करने के लिए अभियान चलाया गया। एसपी डा. मयंक गुप्ता के दिशा-निर्देश पर पुलिस की टीमें संदिग्ध स्थानों पर छापेमारी कर रही है। बुधवार को जिला पुलिस की ओर से गठित टीम को किसी प्रकार की आपत्तिजनक या संदिग्ध वस्तु नहीं मिली है। जिले में अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए इस तरह के अभियान भविष्य में भी जारी रहेंगे। एसएचओ ने जनता से अपील करते हुए कहा कि अगर कोई नशीला पदार्थ बेचता है तो उसकी सूचना पुलिस को दें। इसके अलावा अगर आसपास कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति हो तो तुरंत संबंधित थाना या डायल 112 पर इसकी सूचना दें।

---

# जिले में 9 हजार क्विंटल सरसों की हुई खरीद

- बुधवार को हैफेड ने रेवाड़ी में 12 हजार क्विंटल व कोसली में फूड एंड सप्लाई विभाग ने 9 हजार क्विंटल गेहूं खरीदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/बावल/कोसली

रेवाड़ी। कोसली अनाजमंडी में लगा सरसों का अंबार व रेवाड़ी अनाजमंडी में लगी गेहूं की ढेरियां।

रेवाड़ी अनाजमंडी में बुधवार से हैफेड की ओर से आढ़तियों के माध्यम से सरसों की सरकारी खरीद शुरू की। हैफेड के प्रबंधक मनोज कुमार ने अपनी टीम के साथ सरसों की खरीद की। इसके अलावा हैफेड की ओर से गेहूं की भी एमएसपी पर खरीद की जा रही है। रेवाड़ी अनाजमंडी में बुधवार को हैफेड की ओर से 400 किसानों से करीब 9000 क्विंटल सरसों व 224 किसानों से 12000 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। बावल अनाजमंडी में वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से बुधवार को 107 किसानों से 2300 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। वेयरहाउस से परचेजर सुरेन्द्र ने बताया कि अब तक 60 हजार बैग सरसों खरीदी जा चुकी है, जिसमें 56000 कट्टों का उठान भी किया जा चुका है। तीनों अनाजमंडियों में अब तक 3.40 लाख क्विंटल सरसों की सरकारी खरीद की जा चुकी है।

### बाबू बालमुकुंद गुप्त साहित्य संरक्षण परिषद के अध्यक्ष को मातृ शोक

**रेवाड़ी।** बाबू बालमुकुंद गुप्त पत्रकारिता एवं साहित्य संरक्षण परिषद् के अध्यक्ष ऋषि सिंहल की 75 वर्षीय माता सत्यवती सिंहल के आकस्मिक निधन पर अनेक सामाजिक, सांस्कृतिक एवं साहित्यिक संगठनों ने शोक जताया है। परिषद् के महासचिव सत्यवीर नाहड़िया ने बताया कि मंगलवार को देर शाम उन्होंने अंतिम सांस ली। बुधवार को उनकी अंतिम यात्रा सोलहराही श्मशान घाट पहुंची, जिसमें शहर के सैंकड़ों सामाजिक कार्यकर्ता व गणमान्य नागरिक शामिल थे। उनके बड़े पुत्र हेमंत सिंहल ने उन्हें मुखाग्नि दी।

### बाइक चोरी करने वाला एक आरोपी गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** माडल टाउन थाना पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला खैरथल तिजारा के गांव गुणसार निवासी दिनेश कुमार के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी की गई बाइक को बरामद कर लिया है।

**ग्राम पंचायत बोड़िया कमालपुर**
खण्ड जाटूसाना, हल्का कोसली, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)-123401

**निविदा सूचना**

ग्राम पंचायत बोड़िया कमालपुर, खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी में डोर टू डोर गार्बेज कलैक्शन एवं Segregation के निपटान का कार्य करवाया जाना है। इच्छुक फर्म / वैंडर दिनांक 20.04.2025 तक अपनी कुटेशन सीलबंद लिफाफे में सरपंच ग्राम पंचायत बोड़िया कमालपुर के पास जमा करवाए। प्राप्त कुटेशन का अध्ययन / अवलोकन दिनांक 28.04.2025 को पंचायत घर में किया जाएगा। इसके बाद कोई कुटेशन स्वीकार नहीं होगी।

हस्ता/- सरपंच, ग्राम पंचायत बोड़िया कमालपुर, खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी

**ग्राम पंचायत, मोतला कलां**
खण्ड डहीना, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)

**सार्वजनिक सूचना**

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत मोतला कलां, खण्ड डहीना, जिला रेवाड़ी में ट्यूबवैल ऑपरेटर का पद रिक्त है। जिसमें ट्यूबवैल ऑपरेटर की नियुक्ति की जानी है। इच्छुक उम्मीदवार दिनांक 10.04.2025 से 30.04.2025 तक खण्ड कार्यालय डहीना व स्व. श्री फुल सिंह धर्मशाला में अपने आवेदन जमा करवा सकते हैं।

हस्ता/- संजूबाला, सरपंच, ग्राम पंचायत मोतला कलां
खण्ड डहीना, जिला रेवाड़ी, सम्पर्क सूत्र : 8607432009

**सरपंच ग्राम पंचायत, बालधन खुर्द**
खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)-123411

**निविदा सूचना**

ग्राम पंचायत बालधन खुर्द, खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी द्वारा डोर टू डोर गार्बेज कलैक्शन एवं सिग्रेशन का कार्य करवाया जाना है। इच्छुक फर्म / वैंडर दिनांक 17.04.2025 तक अपनी कुटेशन सीलबंद लिफाफे में ग्राम पंचायत बालधन खुर्द के नाम भेज सकते हैं। जिस पर डोर टू डोर कलैक्शन एवं सिग्रेशन कार्य कुटेशन लिखा होना अनिवार्य है। प्राप्त कुटेशन का अध्ययन / अवलोकन दिनांक 18.04.2025 को प्रातः 10 बजे ग्राम पंचायत बालधन खुर्द के कार्यालय में कमेटी के समक्ष किया जायेगा।

हस्ता/- राजकुमार, सरपंच, ग्राम पंचायत बालधन खुर्द, खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी, सम्पर्क सूत्र : 8950150841

---

**गर्मी का प्रकोप** | रात का तापमान भी सामान्य से अधिक बना रहा, जून जैसी गर्मी

# बुधवार को तीसरे दिन भी हीटवेव का बना रहा प्रकोप आज से मौसम में बदलाव की संभावना, मिलेगी राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। भीषण गर्मी में बावल चौक स्थित दुकान से पेय पदार्थ पीते लोग।

लगातार तीसरे दिन भी मौसम के तेवर तल्ख बने रहे। तापमान 42 डिग्री पर जाने के कारण भारी गर्मी ने जनजीवन पर व्यापक असर डाला है। अप्रैल माह में सामान्य से 5 डिग्री अधिक जाने के कारण तापमान ने जून जैसी गर्मी का अहसास करा दिया है। वीरवार से मौसम में बदलाव आने की संभावना जताई जा रही है। पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते आसमान में तीन दिन तक आंशिक या घने बादल छा सकते हैं। कुछ इलाकों में बूंदाबांदी भी हो सकती है। इसके बाद शुक्रवार से तापमान में गिरावट आने की उम्मीद है, जिससे कुछ दिनों तक गर्म हवाओं से राहत मिल सकती है। बुधवार को अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस पर स्थिर रहा। न्यूनतम तापमान 1 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 23.5 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। दिन भर लोगों को गर्म हवाओं का सामना करना पड़ा। सड़कों पर दोपहर बाद तक वाहनों की संख्या कम रही। बाजार भी शाम तक सुनसान नजर आते रहे। भारी गर्मी के चलते बिना जरूरी कार्य के लोगों ने घरों से निकलना बंद कर दिया है। मौसम विभाग की ओर से तीन दिन तक हीटवेव का येलो अलर्ट जारी किया हुआ था।

### आज से मौसम में आएगा बदलाव

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते बुधवार रात से ही आसमान में बादल छा सकते हैं। तेज गति से हवाएं चलने के साथ ही तीन से चार दिन तक बूंदाबांदी या ओलावृष्टि भी हो सकती है। इससे अगले सप्ताह के मध्य तक तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। बाद में तापमान एक बार फिर से बढ़ना शुरू हो जाएगा। अप्रैल के दूसरे पखवाड़े में तापमान 45 डिग्री तक पहुंच सकता है, जिस कारण लोगों को लू के थपेड़ों का सामना भी करना

### घरेलू बिजली की मांग में वृद्धि

तीन दिन से पड़ रही भारी गर्मी के कारण घरों में एसी और कूलरों का लोड बढ़ गया है। बिजली की खपत में 5 लाख यूनिट तक वृद्धि हुई है। गर्मी के साथ बिजली की मांग बढ़ने से लोड एक बार फिर बिजली निगमों के सामने चुनौती बनकर खड़ा हो सकता है। ट्रांसफार्मरों को बचाने के लिए अभी से पुख्ता प्रबंध शुरू दिए।

## खबर संक्षेप

### कार की टक्कर से स्कूटी सवार दम्पत्ति घायल

**रेवाड़ी।** रेवाड़ी-दिल्ली सड़क मार्ग स्थित पुलिस लाइन के पास तेज रफ्तार कार ने स्कूटी सवार दम्पत्ति को टक्कर मार दी, जिससे वे गंभीर रूप से घायल हो गए। सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में गांव फिदेड़ी की सीमा यादव ने बताया कि 7 अप्रैल को वह अपने पति प्रहलाद के साथ स्कूटी पर पुलिस लाइन के पास से जा रही थी तभी तो तेज रफ्तार कार ने उन्हें टक्कर मार दी, जिससे वे दोनों सडक पर गिरकर घायल हो गए। चालक मौके से फरार हो गया। हादसे में उसके पति को गंभीर चोटें आई।

### घर के बाहर खड़े युवक को कार ने मारी टक्कर

**रेवाड़ी।** गांव जीवड़ा में घर के बाहर खड़े युवक को टक्कर मारने के बाद कार चालक फरार हो गया। रोहड़ाई थाना पुलिस को दी शिकायत में गांव जीवड़ा के दीपक कुमार ने बताया कि बीती रात को जब वह अपने घर के बाहर खड़ा था तो गांव की ही एक युवक अपनी कार को तेज रफ्तार में लाया और उसके पैर को कुचलते हुए फरार हो गया, जिससे उसे काफी चोटें आई।

### मकान का ताला तोड़कर नकदी व जेवरात चोरी

**कोसली।** कोसली स्टेशन क्षेत्र की विश्वकर्मा कॉलोनी में मंगलवार रात चोर एक बंद मकान का ताले तोड़कर नकदी व जेवरात चोरी कर ले गए। अजीत ने कोसली थाने में दी शिकायत में बताया कि मंगलवार को वह मकान बंद करके अपने गांव छप्पार चला गया था। बुधवार सुबह वापस मकान पर आया तो गेट का ताला टूटा हुआ था। कमरों में रखी अलमारियों का सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर 13500 रुपये नकदी, एक सोने की अंगूठी, एक चैन व दो जोड़ी चांदी की पायजेब गायब मिली।

## विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने साइक्लोथॉन को दिखाई हरी झंडी

# ड्रग फ्री हरियाणा का सार्थक संदेश देकर साइक्लोथॉन रवाना

### जिले के युवाओं की रही भागेदारी

- मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सान्निध्य में निकाली जा रही यह सामाजिक यात्रा प्रदेश की भावी पीढ़ी तथा युवाओं के लिए चरित्र निर्माण की दिशा में प्रेरणादायी साबित हो रही है
- विधायक, कार्यवाहक डीसी व एसपी ने भी साइकिल चलाते हुए यात्रा में हजारों की संख्या में शामिल साइक्लिस्ट के साथ नशा मुक्ति का संदेश दिया
- राव तुलाराम स्टेडियम से गांव कापड़ीवास तक साइकिल यात्रा का हुआ भव्य स्वागत

रेवाड़ी। लोटे में नमक डालकर संकल्प लेते विधायक व अधिकारी, नशा मुक्ति का संदेश देकर रेवाड़ी से रवाना होती साइकिल यात्रा तथा कार्यक्रम में पोस्टर व स्लोगन से नशा मुक्ति का संदेश देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सरकार की नशा मुक्त हरियाणा की अवधारणा को सार्थक करने के उद्देश्य से निकाली जा रही साइक्लोथॉन-2.0 दो दिन तक रेवाड़ी जिले में जागरूकता मुहिम चलाने के बाद बुधवार को नूंह जिले के लिए रवाना हो गई।

जिले में उत्साह और उमंग के साथ साइकिल यात्रा का स्वागत किया गया। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सान्निध्य में निकाली जा रही यह सामाजिक यात्रा प्रदेश की भावी पीढ़ी तथा युवाओं के लिए चरित्र निर्माण की दिशा में प्रेरणादायी साबित हो रही है। विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने बुधवार प्रातः राव तुलाराम स्टेडियम के सामने से साइक्लोथॉन-2.0 को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष डा.वंदना पोपली, कार्यवाहक डीसी अनुपमा अंजलि, एसपी डा. मयंक गुप्ता, एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सीटीएम प्रीति रावत, डीएसपी डा.रविंद्र, डीएसपी विनोद शंकर, डीएसपी सुरेंद्र श्योराण व डीडीपीओ नरेंद्र सारवान सहित शहर के अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

साइक्लोथॉन का जिले के गांव हांसाका, मसानी, धारूहेड़ा व कापड़ीवास में भव्य स्वागत हुआ। विधायक, कार्यवाहक डीसी व एसपी ने भी साइकिल चलाते हुए यात्रा में हजारों की संख्या में शामिल साइक्लिस्ट के साथ नशा मुक्ति का संदेश दिया।

### परियोजनाओं से एक नई तस्वीर बनकर उभरेगा रेवाड़ी: लक्ष्मण

इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि आने वाले समय में रेवाड़ी क्षेत्र विकासात्मक स्वरूप के साथ बड़े बदलाव में भागीदार बनने जा रहा है, साथ ही सामाजिक कुरीतियों के विरूद्ध भी चल रहे जन आंदोलन में जिले की सक्रिय भागीदारी रहेगी। उन्होंने कहा कि आज के समय समाज में सर्वाधिक आवश्यकता व्यक्तित्व निर्माण की है। देश के आज तक जितने भी शूरवीर एवं कर्णधार हुए हैं, उन्होंने अपने असाधारण व्यक्तित्व एवं उच्च विचारों से सदा दूसरों को प्रेरणा दी है। उन्होंने कहा कि रेवाड़ी धारूहेड़ा से आगे नीमराना तक नमो कॉरिडोर मेट्रो लाइन, वूमेन हॉस्टल, बागवानी उत्कृष्टता केंद्र, नया अस्पताल, बस स्टैंड, नगरपरिषद कार्यालय नए स्थान पर बनाए जाने तथा आधुनिक एंबुलेंस सेवा को शुरू कराने जैसी विकास परियोजनाओं से एक नई तस्वीर बन कर उभरेगा। प्रदेश स्तरीय नशा मुक्ति अभियान में बज रहे रेवाड़ी के शिक्षक सुधीर हरषु के गीत का बड़ा योगदान है। कार्यवाहक डीसी के साथ विधायक ने यात्रा में सहयोग देने के लिए उद्योगपति रिपुदमन गुप्ता, पंकज, आईएमए के डा. मनीष,डा. दीपक शर्मा व चिराग को सम्मानित किया।

रेवाड़ी। रेवाड़ी से साइकिल यात्रा को रवाना करते विधायक व अधिकारी।

### सामाजिक कुरीति को जड़मूल से खत्म करने में अहम यात्रा : वंदना

साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा के दौरान राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों ने प्रेरक स्लोगन लिखे पोस्टरों से स्वागत किया और प्रतिभागियों पर पुष्प वर्षा की। विधायक ने भी कहा कि पहले हमारे समाज में कोई व्यक्ति कड़ा संकल्प लेता था तो वह लोटे में नमक डालकर अपना प्रण दोहराता था। साइक्लोथॉन 2.0 में भी एसआई अशोक कुमार ने अपनी साइकिल पर लोटा सजाया हुआ है, जिसमें नागरिक नमक डालकर नशा न करने का संकल्प ले रहे हैं। भाजपा जिलाध्यक्ष डा.वंदना पोपली ने कहा कि यह यात्रा प्रदेश में सामाजिक कुरीति को जड़मूल समाप्त करने की दिशा में अहम रहेगी। जन जागरूकता मुहिम के साथ मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी सर्वांगीण विकास पर केंद्रित होकर समान विकास की विचारधारा के साथ आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि साइकिल यात्रा के माध्यम से आमजन को नशे के विरुद्ध शुरू किए गए युद्ध में भागीदार बनते हुए नशा मुक्त हरियाणा का लक्ष्य प्राप्त करना है।

रेवाड़ी। वीसी में जानकारी लेते हुए डीडीपीओ व आयुष अधिकारी। फोटो :हरिभूमि

# गांव खरखड़ा में चार एकड़ में बनेगा हर्बल पार्क

## ले सकेंगे वैदिक उपचार पद्धति की जानकारी

- अधिकारियों को 10 दिन के अंदर इसकी पूरी रिपोर्ट बनाकर भेजने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के गांव खरखड़ा में लगभग 4 एकड़ में हर्बल पार्क बनाया जाएगा। पार्क बनने पर पर्यटक यहां जड़ी बूटियों के अलावा वैदिक उपचार पद्धति के बारे में भी जानकारी ले सकेंगे। आयुष विभाग के महानिदेशक संजीव वर्मा ने बुधवार को वीसी के माध्यम से रेवाड़ी जिले के गांव खरखड़ा में बनाए जाने वाले हर्बल पार्क की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को 10 दिन के अंदर रिपोर्ट बनाकर भेजने के निर्देश दिए। जिला प्रशासन की ओर से डीडीपीओ नरेन्द्र सारवान व जिला आयुष अधिकारी डा.दिनेश कुमार ने जिले में बनने वाले हर्बल पार्क बारे में चर्चा की। महानिदेशक संजीव वर्मा ने बताया कि हर्बल पार्क के माध्यम से किसानों को वितरण के लिए गुणवत्ता वाले बीज और पौधे तैयार करने में मदद मिलेगी। इस हर्बल पार्क पत्थरचट, एलोवेरा, नागफनी, बेलपत्र, नीम, अश्वगंधा, करकरा, फनी सहित करीब 200 से अधिक जड़ी बुटियां लगाई जाएगी। हर्बल पार्क में शिकाकाई, अश्वगंधा, तुलसी, मरवा, छुईमुई, शतावरी, बेहडा, तेजपत्ता, पिलखन, ग्वार पाठा, सर्पगंधा, पुत्रन जीवा, रुद्राक्ष, काला बांसा, गोंद कतीरा, सफेद चंदन, हार श्रृंगार, बड़ी इलायची व सदाबहार समेत सैकड़ों दुर्लभ जड़ी बूटियां भी पैदा की जाएगी। हर्बल पार्क में आने वाले पर्यटक जड़ी बूटियों के माध्यम से प्राचीन काल में होने वाले उपचार के बारे में जानकारी भी ले सकेंगे।

### बालकनाथ की पुण्यतिथि पर आज निकलेगी शोभायात्रा

**रेवाड़ी।** सरकुलर रोड स्थित धानक धर्मशाला मंदिर बगीची में बाबा बालकनाथ की पुण्यतिथि पर 10 अप्रैल से दो दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान का आयोजन किया जाएगा। वीरवार को दोपहर 2 बजे ट्रामा सेंटर के पास स्थित मंदिर प्रांगण से बाबा की विशाल शोभायात्रा निकाली जाएगी। भाजपा विधायक लक्ष्मण सिंह यादव शोभायात्रा को झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। शोभायात्रा में विभिन्न देवी देवताओं की झांकियों को शामिल किया जाएगा। शोभायात्रा शहर के विभिन्न बाजारों से होती हुई मंदिर प्रांगण में संपन्न होगी। वीरवार की रात को भजन-कीर्तन होगा, जिसका शुभारंभ नीमराना राजस्थान के पहाड़ स्थित आश्रम के संत शिरोमणी बाबा शीतल नाथ महाराज ज्योति प्रज्वलित करके करेंगे। 11 अप्रैल को विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। प्रबंधक कमेटी की ओर से यह अनुष्ठान पिछले 50 सालों से लगातार किया जा रहा है। कार्यक्रम में विभिन्न राज्यों से बाबा बालकनाथ के सैंकड़ों अनुयायी शामिल होते हैं।

# सीएचसी नाहड़ में 65 गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य की हुई जांच

- चिकित्सकों ने गर्भवती महिलाओं को उचित आहार की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा योजना के तहत बुधवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र नाहड़ में आयोजित विशेष शिविर में महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच की गई। चिकित्सकों ने गर्भवती महिलाओं को उचित आहार की जानकारी दी। सीएचओ डा. निशु ने कहा कि गर्भावस्था के दौरान नियमित जांच जरूरी है।

इससे गर्भावस्था के दौरान आने वाली चुनौतियों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। उन्होंने महिलाओं को नियमित रूप से जांच कराने की सलाह दी ताकि प्रसव के बाद जच्चा-बच्चा दोनों सुरक्षित और सेहतमंद रह सके। डा. निशु ने कहा कि सूबे में गर्मी का प्रकोप बढ़ रहा है, ऐसे में महिलाएं अपना तथा गर्भस्थ शिशु का विशेष ध्यान रखें। धूप में बाहर न निकलें। सुबह शाम ही टहलने निकलें व हल्का व्यायाम करें। पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें। सीएचसी प्रभारी डा. मनीष कुमार के मार्गदर्शन व सीएचओ डा. निशु की देखरेख में स्टाफ नर्स सुमन, फार्मासिस्ट भगत सिंह व एलटी राहुल कृष्ण कुमार की टीम ने विभिन्न गांवों से आई हुई 65 गर्भवती महिलाओं के बीपी, हिमोग्लोबिन, शुगर, वजन व हाइट की जांच की तथा उन्हें विटामिन बी कॉम्पलेक्स, कैल्शियम वआयरन की टेबलेट वितरित की।

रेवाड़ी। सीएचसी में महिलाओं को परामर्श देते हुए डा. निशु। फोटो : हरिभूमि

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

### अहीर कॉलेज में पावर प्वॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता का आयोजन

**रेवाड़ी।** अहीर महाविद्यालय के गणित विभाग की ओर से बुधवार को पावर प्वॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या डा. उर्मिला शर्मा ने विद्यार्थियों को सभी प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों का ज्ञान बढ़ता है। विभाग अध्यक्ष व कार्यक्रम के संयोजक मनीष जैन ने गणित की भूमिका पर अपने विचार रखे। प्रतियोगिता में गगनराज बीएससी अंतिम वर्ष ने प्रथम, शिवानी बीएससी प्रथम वर्ष ने द्वितीय तथा कशिश व लक्ष्यता बीएससी प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रा हिमांशी को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। इस अवसर पर प्रो. अतर सिंह व प्रोफेसर डा. दीपक कुमार सहित अन्य स्टॉफ सदस्य मौजूद थे। निर्णायक मंडल के सदस्य डा. मुक्ता अरोड़ा व प्रो. राहुल यादव ने पुरस्कार विजेताओं को प्रोत्साहित किया।

# पोषण पखवाड़े के तहत महिलाओं को पौष्टिक आहार लेने की दी सलाह

- बच्चों को तली हुई चीजों का सेवन न करने की सलाह दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

महिला एवं बाल विकास विभाग नाहड़ की ओर से गांव भुरथला में पोषण पखवाड़ा मनाया गया। संतोष सुपरवाइजर ने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से 22 अप्रैल तक पोषण पखवाड़ा मनाया जा रहा है। इसका उद्देश्य गर्भवती व दूध पिलाने वाली महिलाओं, किशोरियों एवं 6 वर्ष के बच्चों को जागरूक करना है। पोषण पखवाड़े के अंतर्गत पोषण के पांच सूत्रों को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। कार्यक्रम में बच्चों का वजन और लंबाई मापी गई। कुपोषण को खत्म करने के लिए गर्भवती महिला, दूध पिलाने वाली माताओं को संपूर्ण टीकाकरण और पौष्टिक आहार लेने बारे में बताया गया।

बच्चों को तली हुई चीजों का सेवन न करने की सलाह दी गई। इस अवसर पर गांव की सरपंच रामकला देवी, हेल्थ विभाग से एमपीएचडब्ल्यू जयवीर, एएनएम मुन्नी देवी, आशा वर्कर सुनीता, आंगनबाड़ी वर्कर शीला व आंगनबाड़ी हेल्पर माया देवी सहित अनेक महिलाएं उपस्थित रही।

रेवाड़ी। महिलाओं को जानकारी देते हुए सुपरवाइजर। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। साइकिल यात्रा में शामिल हुए विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

### डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने साइक्लोथॉन में लिया भाग

**रेवाड़ी।** बुधवार को राव तुलाराम स्टेडियम से रवाना की गई नशा मुक्ति साइक्लोथॉन-में पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के कक्षा 6 से 11 तक के छात्र-छात्राओं ने भी भाग लिया। कार्यक्रम में छात्रों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दी गई। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए छात्रों को प्रेरित किया गया। छात्रों ने टीम वर्क और सहयोग की भावना को बढ़ावा देने के लिए काम किया। छात्रों को सामाजिक जिम्मेदारी के महत्व के बारे में समझाया गया। स्कूल के प्रधानाचार्य नरेंद्र सिंह दहिया ने कहा कि यह आयोजन न केवल छात्रों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करता है।

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

### लॉकिंग पीरीयड में बनाई नई लीज डीड तीन लोगों के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज

**रेवाड़ी।** धारूहेड़ा में एक स्कूल लीज पर लेकर शुरू करने के बाद लॉकिंग पीरियड में नई लीज डीड तैयार करने और एक पार्टनर के साथ धोखाधड़ी करने के आरोप में पुलिस ने स्कूल के तीन संचालकों के खिलाफ केस दर्ज किया है। आईजी को दर्ज शिकायत पर एसपी के मार्फत डीएसपी की जांच के बाद यह केस दर्ज किया गया है।

- एक पार्टनर की मौत के बाद हिस्सेदारी को बदल दिया गया

आईजी को दर्ज शिकायत में महेंद्रगढ़ के कनीना निवासी मनोज शर्मा ने बताया कि डहीना निवासी अजीत सिंह, कनीना निवासी महाबीर व टींट निवासी पवन ने एक एजूकेशन ट्रस्ट बनाया था। ट्रस्ट ने एक स्कूल को लीज पर लिया था। तीनों पार्टनरों की हिस्सेदारी तय हो गई थी। एक पार्टनर की मौत के बाद हिस्सेदारी को बदल दिया गया। लीज डीड भी गैर कानूनी तरीके से बदल ली गई। मनोज ने आरोप लगाया कि इन लोगों ने स्कूल चलाने के लिए उससे 90 लाख रुपये का लोन लिया था, जिसके लिखित दस्तावेज उसके पास हैं।

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

## शिव मंदिर में एकादशी पर 115वें संकीर्तन में भजनों पर थिरके श्रद्धालु

# 'भटके क्यूं दर बदर, कर भरोसा श्याम पर'...

- मनमोहक भजनों से श्री श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नई अनाजमंडी स्थित श्री श्याम बाबा के मंदिर में एकादशी के अवसर पर श्री श्याम प्रभु के 115वें भव्य संकीर्तन का आयोजन किया गया। एकादशी पर्व पर कंपनी बाग निवासी नगर पार्षद भूपेन्द्र गुप्ता ने श्री श्याम बाबा का मनमोहक श्रृंगार कराया। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप के सदस्यों ने बाबा की ज्योत प्रज्जवलित करके संकीर्तन का शुभारंभ किया। श्री श्याम संकीर्तन में कानपुर से गायक विकास अग्रवाल तथा गोकलगढ़ रेवाड़ी से गायक संजय शर्मा ने अनेक मनमोहक भजनों से श्री श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया। संकीर्तन में श्रृद्धालु बाबा के भजनों पर थिरकते नजर आए। बुधवार को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

रेवाड़ी। संकीर्तन में सजा श्रीश्याम बाबा का दरबार तथा श्याम संकीर्तन में भजन गाते हुए गायक विकास अग्रवाल। फोटो :हरिभूमि

### गायकों ने अनेक भजनों से संकीर्तन में बांधा समां

मंगलवार रात्रि एकादशी पर आयोजित श्री श्याम संकीर्तन में सर्वप्रथम गोकलगढ़ से भजन गायक संजय शर्मा ने गणेश जी व हनुमान जी की वंदना की। उसके बाद 'श्रृंगार है नया-नया, दातार पुराना है, आ जाना-आ जाना तेरे भक्त बुलाए श्याम आ जाना' सहित अनेक भजन सुनाएं। कानपुर से गायक विकास अग्रवाल ने 'भटके क्यूं दर बदर, कर भरोसा श्याम पर' व 'हारे के सहारे आजा-तेरा दास पुकारे आजा, हम तो खड़े तेरे द्वार-सुन ले करुण पुकार' सहित अनेक भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान किया। श्याम बाबा के संकीर्तन में चरत अग्रवाल, रवि भट्टेवाले, विजय अग्रवाल, रितेश बंसल, राजुल, राजन, अमित गुप्ता, अनिल मखीजा, मनीष सचदेवा, राजेश अग्रवाल, अचल गुप्ता, विकास बंसल, अनिल गुप्ता, नवीन भारद्वाज, दीपेश भार्गव, कुशल गोयल, मयूर गोयल, पलक अग्रवाल, रजनी अग्रवाल व मंजू अग्रवाल सहित हजारों श्रद्धालु उपस्थित थे।