

हरिभूमि रेवाड़ी मूवि

तापमान



अधिकतम 36.0 डिग्री
न्यूनतम 19.5 डिग्री

रोहतक, गुरुवार 7 मई 2026

13 ताइक्वांडों
खिलाड़ियों ने
मलेथिया में जीते
आठ मेडल



14 चुनाव प्रचार का
काउंट डाउन
शुरू आज से दो
दिन तक प्रचार
का समय



अब भविष्य को दिजिए इलेक्ट्रिक रफ्तार !

आपकी फैमिली का एक नया सदस्य

Tunwal E-Scooters

450+ Dealers Pan India

To know more details about Tunwal:
www.tunwal.com | info@tunwal.com

12 साल से आपके भरोसे की सवारी.....

Term & Condition Applied

7680/4, Delhi Road, Opp. Ghisa ki Dhani, Rewari-123401

**For Dealership Enquiry:
+91 7087665524, 8685809555**

सुरक्षा, सुविधा, सेविंग्स

SCAN QR

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

धारुहेड़ा। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए सड़क हादसे के बाद गत 3 मई को केस दर्ज किया था। हादसे में बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गया था। वाहन चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद गाड़ी चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने धारुहेड़ा निवासी उदित को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

स्मैक के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। सिटी पुलिस ने नशा तस्करी के मामले में एक आरोपी को स्मैक के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि तोपचीवाड़ा मोहल्ला निवासी गौरव नशीला पदार्थ बेचने का धंधा करता है। वह नशीला पदार्थ बेचने के लिए किसी के आने का इंतजार कर रहा है। सूचना के बाद पुलिस ने मौके पर जाकर गौरव को काबू कर लिया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 7.04 ग्राम स्मैक बरामद हुई। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

आर्म एक्ट का आरोपी मेजा जेल

रेवाड़ी। थाना सदर पुलिस ने आर्म एक्ट के तहत दर्ज मामले के आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। सीआईए कोसली ने एक दिन पूर्व झाल निवासी गुलाब को सदर थाना क्षेत्र में अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ सदर पुलिस थाने में केस दर्ज कराया गया था। आरोपी को सदर पुलिस के हवाले कर दिया गया था। बुधवार को पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

मारपीट मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर गत 28 अप्रैल को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में भटेड़ा निवासी अजय और लोकेश को गिरफ्तार कर लिया। बाद में उन्हें पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। लगभग दो साल पहले एक गांव निवासी विवाहिता ने पुलिस शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए मारपीट करने के आरोप लगाए थे। पुलिस ने शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने पर 19 जनवरी को केस दर्ज किया था। इस मामले में राजस्थान के बजवानिया निवासी रमेश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया।

खुर्मुपुर के रतनलाल की वर्ष 2018 में हुई थी हत्या, आरोपी ने दो दोस्तों के साथ मिलकर की थी वारदात

साढ़े सात बाद सुलझी ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी देशी कट्टे के साथ पकड़े युवक ने खोला राज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

वर्ष 2018 में गांव खुर्मुपुर में हुई युवक रतनलाल की हत्या का मामला लगभग साढ़े 7 साल बाद सुलझ गया है। देशी पिस्टल के साथ गिरफ्तार किए गए एक आरोपी ने पूछताछ के दौरान स्वीकार किया उसने अपने दो दोस्तों के साथ मिलकर रतनलाल को मौत के घाट उतारा था। पुलिस उसके दोनों साथियों की तलाश में जुट गई है। ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी सुलझाना पुलिस के लिए बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है। लगभग 45 वर्षीय रतनलाल अपने परिवार में अकेला था। वह गांव में सफाई कर्मचारी लगा हुआ था। 26 दिसंबर की रात वह खाना खाने के बाद अपने घर के कमरे में सो गया था। अगले दिन सुबह जब



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्तार में मर्डर का आरोपी। फोटो: हरिभूमि

रह किया खुलासा

पुलिस आरोपी से कट्टा सप्लायर का पता लगाने के लिए पूछताछ कर रही थी। जब उससे सख्ती से पूछताछ की गई, तो आरोपी ने बताया कि उसने दिसंबर 2018 में अपने ही गांव के रतनलाल की हत्या का अंजाम दिया था। हत्या करने में उसके दो साथियों ने भी सहयोग किया था। इस सूचना के बाद हरकत में आई पुलिस ने तुरंत हत्याकांड में शामिल दो अन्य आरोपियों की धरपकड़ के प्रयास तेज कर दिए।

विवाद में सूचना लीक करने की आशंका

सीआईए धारुहेड़ा के सूचना मिली थी कि गद्दी बोलनी रोड पर रेलवे पुल के नीचे खुर्मुपुर निवासी सोमबीर अवैध हथियार के साथ घूम रहा है। सूचना मिलने के बाद सीआईए की टीम मौके पर पहुंच गई। सीआईए की टीम को देखकर एक युवक ने भागने का प्रयास किया, लेकिन सीआईए ने पीछा करते हुए उसे काबू कर लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम खुर्मुपुर निवासी सोमबीर बताया। तलाशी लेने पर उसकी जेब से देशी कट्टा बरामद हुआ। कट्टे के मैगजीन में एक जिंदा कारतूस था। उसे मौके पर ही गिरफ्तार करने के बाद सीआईए ने उसके खिलाफ कसौला थाने में केस दर्ज करा दिया।

अवैध हथियार के साथ पकड़ा आरोपी

सीआईए धारुहेड़ा को सूचना मिली थी कि गद्दी बोलनी रोड पर रेलवे पुल के नीचे खुर्मुपुर निवासी सोमबीर अवैध हथियार के साथ घूम रहा है। सूचना मिलने के बाद सीआईए की टीम मौके पर पहुंच गई। सीआईए की टीम को देखकर एक युवक ने भागने का प्रयास किया, लेकिन सीआईए ने पीछा करते हुए उसे काबू कर लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम खुर्मुपुर निवासी सोमबीर बताया। तलाशी लेने पर उसकी जेब से देशी कट्टा बरामद हुआ। कट्टे के मैगजीन में एक जिंदा कारतूस था। उसे मौके पर ही गिरफ्तार करने के बाद सीआईए ने उसके खिलाफ कसौला थाने में केस दर्ज करा दिया।

अवैध हथियार रखने वाले दो आरोपी धरे, बाइक बरामद



रेवाड़ी। सीआईए की गिरफ्तार में आरोपी गुलाब व पुलिस गिरफ्तार में आरोपी अशफाक।

अरोपियों के कब्जे से दो देशी कट्टे व एक जिंदा रॉड बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

आगामी शहरी निकाय आम चुनाव और पंचायती राज संस्थाओं के उप-चुनावों को लेकर पुलिस अलर्ट मोड में है। जिला पुलिस की ओर से अवैध हथियारों, नशा तस्करी और असामाजिक तत्वों के खिलाफ लगातार सख्त कार्रवाई की जा रही है। पुलिस ने दो अलग-अलग स्थानों से दो आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस ने जिला नूह के गांव छारोडा निवासी अशफाक

अवैध शराब तस्करी के मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। जिला पुलिस की ओर से असामाजिक गतिविधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत सफलता हासिल करते हुए अवैध रूप से शराब बेचने वाले चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस टीमों ने विभिन्न स्थानों पर छापेमारी कर आरोपियों के कब्जे से 78.75 बोतल देशी शराब बरामद की है। कोसली पुलिस टीम ने गांव कोसली निवासी आरोपी अनिल कुमार को 13 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। शहर थाना पुलिस ने मोहल्ला संधी का बांस निवासी आरोपी पंकज उर्फ भैरू को 24.75 बोतल देशी शराब सहित गिरफ्तार किया है। वहीं शहर थाना

अलग-अलग स्थानों से धरे गए आरोपियों से 78.75 बोतल देशी शराब बरामद

पुलिस टीम ने मोहल्ला संधी का बांस निवासी आरोपी हरिभूमि को 24 बोतल देशी शराब तथा सीआईए धारुहेड़ा ने मोहल्ला सैय्यद कॉलोनी धारुहेड़ा निवासी आरोपी सोहन लाल उर्फ सोनू को 17 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। आरोपियों के खिलाफ संबंधित थानों में आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज किया गया है। एसपी हेमंत कुमार मीणा ने स्पष्ट किया है कि चुनावों के दौरान कानून व्यवस्था को बिगाड़ने की अनुमति किसी को नहीं दी जाएगी। उन्होंने कहा: जिले में पुलिस गश्त बढ़ा दी गई है और हर संदिग्ध गतिविधि पर घेनी नजर रखी जा रही है। यदि कोई व्यक्ति सार्वजनिक स्थान पर शराब पीता, अवैध रूप से बेचता या किसी भी प्रकार की शराब या असामाजिक गतिविधि में संलिप्त पाया गया, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

वकीलों का मांगों को लेकर प्रदर्शन पुतला फूंक सीएम के नाम डीसी को ज्ञापन सौंपा



रेवाड़ी। सचिवालय के बाहर पुतला फूंकते वकील। फोटो: हरिभूमि

मांगें मानने तक जारी रहेगा आंदोलन

जिला बार एसोसिएशन प्रधान ने कहा कि डीसी को मुख्यमंत्री के नाम मांगों का ज्ञापन सौंपा गया है। बार एसोसिएशन इससे पहले भी एसडीएम के ट्रॉसफर की मांग कर चुकी है। जब तक सरकार उनकी मांगों नहीं मानेगी तब तक आंदोलन जारी रहेगा। उन्होंने आरोप लगाया कि जिले के सरकारी विभागों में बढ़ रहा भ्रष्टाचार भी उनके लिए एक बड़ा मामला है। इस मौके पर उपप्रधान सुमन यादव, सचिव मनोज कुमार यादव, सहसचिव मौजूद कुमार, कोषाध्यक्ष चिराग भारद्वाज व अथवनी तिवारी सहित अनेक वकील मौजूद थे।

बहिष्कार करने की बात रखी। इस मौके पर वकीलों ने आरोप लगाया कि एसडीएम अपने पद की गरिमा के विपरित वकीलों पर व्यक्तिगत टिप्पणी कर मान सम्मान को ठेस पहुंचाते हैं। एसोसिएशन की बात नहीं मानने पर बार ने 16 अप्रैल से एसडीएम की राजस्व कोर्ट का बहिष्कार किया हुआ है।

डिवाइडरों पर खुले में पड़े बिजली के तार, करंट लगने का खतरा

सरकुलर रोड पर टूटकर बिखर रहे डिवाइडर, हादसा होने का डर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहर की कई सड़कों पर डिवाइडर टूटकर बिखर चुके हैं। जर्जर अवस्था में आ चुके डिवाइडर वाहन चालकों के लिए परेशानी बने हुए हैं, जिनसे कभी भी हादसा हो सकता है। विभागों की ओर से इस ओर ध्यान तक नहीं दिया जा रहा है। सबसे ज्यादा परेशानी शहर की लाइफ लाइन कहे जाने वाले सरकुलर पर बनी हुई है। सरकुलर रोड पर नाईवाली चौक से अग्रसेन चौक, नेताजी सुभाष पार्क के पास और ब्रह्मगढ़ से बावल चौक के बीच बने डिवाइडर पूरी तरह जर्जर



रेवाड़ी। ब्रह्मगढ़ के सामने जर्जर डिवाइडर पर निकले तार। फोटो: हरिभूमि

जोकि कभी भी वाहन चालकों के लिए हादसे का कारण बन सकते हैं। अग्रसेन चौक से बावल चौक तक कई स्ट्रीट लाइटों के पोल टूट चुके हैं। विभाग की ओर से इन टूटे खंभों की जगह न तो नए पोल लगाए गए हैं और न ही टूटे पोल के नुकुलीले टुकड़ों को हटाया गया है।



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर खुले पड़े बिजली के तार। फोटो: हरिभूमि

डिवाइडरों पर करंट का खतरा

सरकुलर रोड पर जर्जर अवस्था में आ चुके डिवाइडरों पर टूट चुके स्ट्रीट लाइटों के पोल के तार खुले पड़े हुए हैं, जिनसे कभी भी करंट लगने से बड़ा हादसा हो सकता है। सरकुलर रोड से गुजरते टूट-चूले सवार भी इन तारों में उलझकर दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं। लंबे समय से व्याप्त इस अव्यवस्था की ओर ध्यान तक नहीं दिया जा रहा है।

भगवान विष्णु को समर्पित अपरा एकादशी 13 को

रेवाड़ी। हिंदू सभ्यता में एकादशी तिथि का विशेष महत्व होता है। ज्येष्ठ मास के कृष्ण पक्ष को पड़ने वाली एकादशी को अचला या अपरा एकादशी कहा जाता है। यह एकादशी इस बार 13 मई को धूमधाम से मनाई जाएगी। ज्योतिषियों का कहना है कि एकादशी तिथि का दिन भगवान विष्णु को समर्पित माना जाता है। एकादशी पर पवित्र नदियों में स्नान का विशेष महत्व होता है। गरीबों व जरूरतमंद को दान करने की भी परंपरा है। मान्यता है कि इस दिन मां लक्ष्मी व भगवान विष्णु की पूजा करने से सुख-समृद्धि का वास होता है। उनका कहना है कि एकादशी तिथि का प्रारंभ 12 मई को दोपहर 9 बजकर 56 मिनट पर होगा। हिंदू धर्म में उदयतिथि का विशेष महत्व होने के कारण व्रत 13 मई को ही रखा जाएगा। व्रत के पारण का समय 14 मई की प्रातः 6 बजे से 7 बजकर 41 मिनट के बीच होगा, जबकि द्वादशी का समापन 14 मई की सुबह 7 बजकर 41 मिनट पर होगा।

हेल्दी और फिट रहने के लिए केवल डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन को फॉलो करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपकी लाइफस्टाइल भी सही होनी चाहिए। आज अनेक यंगस्टर्स इसी फॉर्मूले को फॉलो कर रहे हैं।

फिटनेस के लिए यंगस्टर्स बदलें अपनी लाइफस्टाइल

फिटनेस

दिल्वज्योति 'नंदन'



आज के दौर में सुबह पार्क में दौड़ते हुए युवा, जिम में पसीना बहाती हुई युवतियां, कलाइयों पर स्मार्ट वाच और स्मार्टफोन की मदद से फिटनेस अपडेट के साथ लगातार जुड़े यंगस्टर्स, अब सिर्फ फिट नहीं रहना चाहते बल्कि फिटनेस की अपनी पूरी अवधारणा ही बदल डालना चाहते हैं यानी, अब शरीर को फिट रखने की जगह वे अपनी पूरी जीवनशैली को ही फिट बनाने में लगे हैं। इसके लिए एफर्ट से ज्यादा अपनी सोच बदलने की जरूरत होती है। अगर आप अपनी सोच में हेल्थ और फिटनेस को तरजीह देंगे तो हेल्दी-फिट लाइफ जीना आसान हो जाएगा।

स्लिम नहीं स्ट्रॉंग को दे इंफॉर्मेशन: एक समय था जब युवाओं का लक्ष्य फिट दिखने के नाम पर पतला और स्मार्ट दिखना होता था। लेकिन अब फिट होने का मतलब है स्ट्रॉंग होना। आज के युवा सिक्स पैक या जीरो फिगर से आगे बढ़कर स्ट्रॉथ, स्ट्रॉमिण और वर्क पावर पर ध्यान दे रहे हैं। ऐसी सोच ही आपको रिश्वी फिट रहने में हेल्पफुल होती है। इसी तरह युवतियों में वेट ट्रेनिंग का तेजी से चलन बढ़ रहा है, क्योंकि फिट दिखने से ज्यादा अब वे फिट महसूस करना जरूरी मानती हैं। इसके लिए बॉडी को पॉजिटिविटी चाहिए होती है। यंगस्टर्स की सोच में आया यह बदलाव बताता है कि फिटनेस अब दिखावे से बाहर निकलकर हेल्थ का मूल मंत्र बन गया है।

मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी जरूरी: पूरी तरह हेल्दी और फिट रहने के लिए यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ शरीर को मजबूत करना ही पर्याप्त नहीं होता है। आज के दौर में यंगस्टर्स के लिए कॉलेज, करियर और सोशल मीडिया के दबाव के बीच मेंटल हेल्थ भी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इसे बनाने के लिए योगासन, ध्यान और प्राणायाम भी अब युवाओं का पसंदीदा शगल बन गया है। अनेक विशेषज्ञ कहते हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए योग का अभ्यास कारगर होता है। इसके अलावा डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस भी जरूरी मंत्र

हैं। अच्छी फिटनेस तनाव कम करने का माध्यम भी बन सकती है। इसलिए अब फिटनेस की पुरानी परिभाषा केवल मसल्स फिटनेस तक सीमित नहीं रही है, बल्कि मसल्स का संतुलन भी जरूरी है। **डिजिटल फिटनेस भी जरूरी:** फिटनेस की दुनिया अब तकनीक की गहराई से भी जुड़ी है। स्मार्ट वाच और फिटनेस बैंड से स्टैप काउंट अब यंगस्टर्स के लिए सामान्य बात है। अच्छी नींद, हार्ट रेट और कैलोरी ट्रेकिंग अब जरूरी होना जा रहा है। मोबाइल के जरिए भी वर्कआउट प्लान बनाया जा सकता है। सही तरह से यूज किया जाए तो ये सब डिजिटल टेक्नीक्स आपको

हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है। **फिटनेस बना सोशल फेस:** आज फिटनेस केवल स्वास्थ्य गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इसके आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलेक्स होने में सहायक होती है। **फिटनेस पाने के नए तरीके:** फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं। **डाइट कॉन्शनेस भी आवश्यक:** फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

हेल्दी, फिट रखने में हेल्पफुल साबित होते हैं। इनकी मदद से आप हर दिन अपने आंकड़े पहले से बेहतर करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन डेटा के प्रेशर में आने से बचने में ही समझदारी है। **फिटनेस बना सोशल फेस:** आज फिटनेस केवल स्वास्थ्य गतिविधि भर नहीं है। रनिंग क्लब, साइकिलिंग ग्रुप, जिम कम्युनिटी का एक तरह के सोशल प्लेटफॉर्म के रूप में यूज किया जा सकता है। इसके आपके सोशल रिलेशन मजबूत होते हैं, जो आपको मेंटली रिलेक्स होने में सहायक होती है। **फिटनेस पाने के नए तरीके:** फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम में जाकर ही एक्सरसाइज करें। फिटनेस के लिए आप पिलेट्स, क्रॉस फिट और फंक्शनल ट्रेनिंग भी आजमा सकते हैं। **डाइट कॉन्शनेस भी आवश्यक:** फिटनेस के लिए हेल्दी डाइट का भी बड़ा रोल होता है। यही कारण है कि आज के युवा हाई प्रोटीन सप्लीमेंट्स को अपनी फिटनेस जर्नी का जरूरी हिस्सा मानते हैं। लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

जतिन कुछ दिनों से महसूस कर रहा था कि रात को तबरीबन 7 घंटे की गहरी नींद सोने के बाद भी सुबह उठने में दिक्कत होती थी। जैसे-तैसे घर का काम निपटा कर ऑफिस चला तो जाता था। लेकिन काम करने का मन नहीं करता था। पूरा दिन सुस्ती, थकान बनी रहती थी। यहां तक कि आराम करने के लिए उसने ऑफिस से छुट्टियां भी लीं, पर थकान ने उसका पीछा नहीं छोड़ा। डॉक्टर को दिखाने और जरूरी टेस्ट करवाने पर पता चला कि मिडिल एज पर पहुंचे जतिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से ग्रस्त है। उन्हें डॉक्टर ने हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और मल्टीविटामिन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी।

क्या है क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति बहुत ज्यादा थकान महसूस करता है और यह थकान लंबे समय यानी 6 महीने या अधिक समय तक लगातार बनी रह सकती है। इसे सेट यानी सिस्टमिक एक्जेशन इंटीग्रेटर्स डिजीज भी कहते हैं। यह कोई आम थकान नहीं, सुबह उठने पर व्यक्ति को ऐसा लगता है, जैसे उसकी नींद पूरी ही नहीं हुई। मसल्स, पूरा शरीर एकदम टूटा-टूटा और थका-थका-सा महसूस करता है। थोड़ा और आराम करने पर भी राहत नहीं मिल पाती। थकान सारा दिन बनी रहती है और रोजमर्रा के काम करने में भी मुश्किल होती है। क्वालिटी ऑफ लाइफ प्रभावित होती है।

आम थकान से है अलग

दिन भर फिजिकल और मेंटल एक्टिविटीज करने के कारण व्यक्ति को कमजोरी और थकावट महसूस होती ही है। अगर कुछ देर आराम मिल जाए, तो एनर्जी लेवल रिचार्ज हो जाता है और वो दुबारा अपनी एक्टिविटीज में लग जाता है। लेकिन क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में आराम करने के बाद भी यह थकान दूर नहीं होती, सुस्ती महसूस होती है, व्यक्ति का मूड खराब रहता है।

क्या होता है असर

अक्सर मरीज के परिवार वाले मरीज को इस बीमारी को समझ नहीं पाते। परिवार वालों को लगता है कि व्यक्ति को सिर्फ वहम है, काम से बचने के लिए थकावट का बहाना बना रहा है। जबकि यह बहाना नहीं, लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जिसका इलाज करना होता है और फिजिकल रिहैबिलिटेशन और दवाइयां भी लेनी होती हैं। नजरअंदाज करने पर पीड़ित व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन, स्ट्रेस एंगजाइटी, डिप्रेशन होने की संभावना बनी रहती है, जिसे उबरने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक उपचार भी कराना पड़ सकता है।

फटीग सिंड्रोम के क्या हैं कारण

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-अनहेल्दी लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या के कारण स्लीप साइकल गड़बड़ाना और नींद पूरी न होना, पौष्टिक और

कुछ लोगों को बेवजह, बिना किसी गंभीर बीमारी या बिना परिश्रम किए भी हमेशा थकान महसूस होती है। वास्तव में यह भी एक शारीरिक समस्या क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं। इंटरनेशनल क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम अवेयरनेस डे (12 मई) के अवसर पर यहां दे रहे हैं इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां।

जब महसूस हो हर समय थकान



संतुलित आहार का सेवन न करना, कैफीन का अधिक सेवन करना, मेटाबॉलिज्म गड़बड़ाने से पाचन क्रिया प्रभावित होना, शरीर में आयरन और विटामिन बी-12 की कमी से एनीमिया या खून में हीमोग्लोबिन की कमी होना, हाइपोथायराइड होने पर शरीर में कमजोरी रहना, हार्मोनल असंतुलन के कारण अनियमित मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याएं होना, थायराइड, डायबिटीज, टीबी, लिवर, किडनी जैसी गंभीर बीमारियां होना, स्ट्रेस, एंगजाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होना।

फटीग सिंड्रोम के प्रमुख लक्षण

पीड़ित व्यक्ति में गहरी नींद का अल्पा डेल्टा वेव पैटर्न डिस्टर्ब होता रहता है, जिसकी वजह से रात भर सोने के बाद भी फ्रेश महसूस नहीं करते। लो-एनर्जी होने से हर वक्त थकान रहना, आराम करने के बाद भी थकान बनी रहना, भूख न लगना, लगातार कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, मांसपेशियों, जोड़ों और सिर में दर्द रहना, डाइजेशन (पाचन) संबंधी समस्याएं होना, किसी काम को करने में कंसंट्रेशन कम होना जैसी समस्याएं होती हैं। मरीजों को शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस, याददाश्त कम होना, मूड स्विंग जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने की शिकायत भी रहती है। यूं तो यह बीमारी किसी भी उम्र में किसी को

हो सकती है। शोधों से साबित हो गया है कि सीएफएस, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में चार गुना ज्यादा पाया जाता है।

आजमाएं ये उपाय

बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन जरूरी है। **स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।** अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करें। नियत दिनचर्या बनाएं और यथासंभव उस पर अमल करें। जिसमें सोने-जागने, खाने-पीने, दिनचर्या के काम करने, पढ़ने, काम करने, एक्सरसाइज, खेलने, आराम करने का समय निर्धारित करें। ब्रेकफास्ट अर्वाइज न करें और रात का खाना सोने से तकरीबन 3 घंटे पहले कर लें। **काम और आराम में संतुलन बनाएं।** लगातार एक जैसा काम करते रहने से थकान के साथ बोरियत भी महसूस होती है। इससे बचने के लिए कोई भी काम लगातार न करें। टुकड़ों में बांट लें और बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर खुद को फ्रेश करें। **आहार का पूरा ध्यान रखें।** जंक या फास्ट फूड की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। एंटी-इंफ्लेमेट्री डाइट का सेवन करें। खाने में

रेनो को डाइट शामिल करें। आहार में मौसमी और ताजी फल-सब्जियां ज्यादा से ज्यादा लें। ग्लूकोज कम करें। गेहूं के बजाय स्टाच निकले चावल या ब्राउन राइस, ओट्स, मक्की की रोटी, कनीओवा, बेसन, मल्टीग्रेन आटा बेहतर है। हेल्दी फूट्स, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स डाइट में शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर ड्राई फ्रूट्स और सीड्स का सेवन करें। दिन में एक-दो बार कैमोमाल टी लें।

शुगर, रिफाईड कार्बोहाइड्रेट या ऑयली खाद्य पदार्थों के बजाय कैल्शियमरिच, आयरनयुक्त, प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन करें। खाने में शुगर या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा लेने से नींद ज्यादा आती है, जबकि प्रोटीन रिच डाइट लेने से ब्लड में शुगर धीरे-धीरे रिलीज होता है और आप ज्यादा एक्टिव रहते हैं। रात को सोने से पहले गुनगुना दूध पीना भी फायदेमंद है।

चाय-कॉफी, एल्कोहल, सिगरेट से परहेज रखें। हालांकि लगातार काम करने की स्थिति में दिमाग थक जाता है और फ्रेश फील करने के लिए चाय-कॉफी पीना एनर्जेटिक तो फील कराती है, लेकिन ज्यादा कैफीन का सेवन सुस्ती की तरफ ले जाता है।

स्क्रीन टाइम कम करें। शारीरिक-मानसिक थकावट दूर करने के लिए लाइव म्यूजिक सुनें। संगीत आपको पॉजिटिव ऊर्जा देगा और मूड को बेहतर बनाएगा, जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और नए कार्य करने को सक्षम होंगे।

अपने को फिट रखने के लिए सुबह या दिन में कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज, वॉक, योगा जरूर करें। सुबह की ताजी हवा सुस्ती दूर करती है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बहुत ज्यादा थकान रहने वाले लोगों को एक्सरसाइज करने से थकान का लेवल कम हो जाता है।

कुछ समय मेंटल रिलेक्सेशन के लिए जरूर निकालें। प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, बच्चों के साथ समय बिताएं। स्ट्रेस से बचने के लिए मेडिटेशन करें, घर में पेंड-पौधे लगाएं। उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आती है। अपने पसंदीदा ईसान के साथ कुछ समय गुजारें। **7-8 घंटे की भरपूर नींद लें।** यथासंभव दिन में एक पावर नैप लेना, जोड़ों को रि-चार्ज कर लेने जैसा होता है। एक्टिव रहने के वास्ते नींद से समझौता बिलकुल न करें। रात को सोने से करीब एक घंटा पहले डिजिटल गैजेट्स से दूरी बना लें। अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें या पसंदीदा हॉबीज करें। *

(लाइव लाइफ मोर वेलेनेस क्लीनिक, कनाडा के सीनियर फिजिशियन, डॉ. संदीप जससल और आहार विशेषज्ञ पल्लवी जससल से बातचीत पर आधारित)

सीजनल डाइट / शिवचरण चौहान

एक मिट्टी की मटकी में जमाए गए दही में पानी मिला कर काठ की मथानी से मथे गए दूध को मट्टा या छाछ कहते हैं। जिस मट्टे की मलाई ना निकाली गई हो पानी ना डाला गया हो उसे घोल कहते हैं। मट्टे से मक्खन निकाल लिया गया हो और उसमें पानी ना डाला गया हो उसे यति कहा जाता है। जिस दही में न पानी डालकर मथा गया हो उसे तक्र कहा गया है। गाय के दूध से जमाए गए दही को बिलोकर बनाया गया मट्टा गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

कई रोगों में कारगर: हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मट्टे का उल्लेख मिलता है। धुने हुए जीरा और काला नमक मिलाकर मट्टा पीना, गर्मियों में पेट के रोगों के लिए रामबाण का काम करता है। मट्टा स्वादिष्ट, खट्टा, हलका, उष्ण होता है। वात शूल, अमाशिसार, वायु विकार, पीलिया, बवासीर, पेट पीड़ा, उल्टी, भोजन से अरुचि, मूत्र विकार, अजीर्ण समेत कई उदर विकारों में फायदेमंद होता है। मट्टा त्रिदोष नाशक भी माना

गर्मी में बहुत लाभकारी है छाछ



जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह दही के साथ नाश्ता करने, दोपहर के भोजन के बाद मट्टा पीने और शाम को हल्का गुनगुना दूध पीना बहुत लाभकारी होता है। छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन सुधार में सहायक होते हैं।

मसालेदार भोजन करने से अगर जलन या एसिडिटी हो रही हो तो छाछ का सेवन राहत देता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी के मौसम में इसे पीने से लू लगने की आशंका कम होती है। शरीर में ताजगी बनी रहती है। नियमित छाछ पीने से बॉस मजबूत बनती है क्योंकि इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो भी छाछ का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें कैलोरीज कम होती हैं। यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है, इसलिए गर्मी में इसका सेवन विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। **सेवन करते समय रखें ध्यान:** नियमित मट्टे का सेवन करने से मूत्र का पीलापन समाप्त हो जाता है। मट्टे का नित्य सेवन करने से मनुष्य लंबी उम्र पाता है। सभी उम्र के लोगों को मट्टा बहुत फायदा पहुंचाता है। लेकिन मट्टे का सेवन समझ-बूझकर और डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। जलदर, यकृत विकार, सांस, खांसी, बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को मट्टा नहीं पीना चाहिए। *

प्रिकांशन

डॉ. नाजिद अली

टलैसेट रीजनल हेल्थ, साउथ ईस्ट एशिया में ओरल हेल्थ से संबंधित प्रकाशित एक लेख में इस बात की चर्चा की गई है कि हमें अपनी दांतों की सफाई के प्रति बेहद सजग और सचेत होना चाहिए, क्योंकि इसमें बरती गई लापरवाही कैन्सर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकती है। ओरल हेल्थ और कैन्सर के खतरे के बीच इस लेख में जोड़कर और गंदन के कैन्सर के मामलों से भी जोड़कर बताया गया है।

बिलकुल न बरतें लापरवाही: हम लोग अक्सर मुंह की साफ-सफाई को या दांतों के स्वास्थ्य को सांस संबंधी बीमारियों से जोड़कर देखते हैं। हकीकत यह है कि कैविटी और मसूड़ों से जुड़ी बीमारियां और दांतों के रक्त-रखाव में बरती गई लापरवाही के कारण कैन्सर और दूसरी गंभीर बीमारियों की वजह भी हो सकती है। हाल में ही एफएम द्वारा लोगों से अपील की गई है कि सुबह उठकर प्रतिदिन अपने दांत साफ करने को लेकर स्कूलों में भी बच्चों को इस बारे में सजगता बरतने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह हम ओरल हेल्थ को लेकर सजग रह सकते हैं?

दिन में दो बार ब्रश करें: सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों की सफाई जरूरी है। रात को ब्रश करने से उनमें

अनेक लोग अपने दांतों की सफाई को लेकर बहुत कॉन्शनेस नहीं रखते हैं। इससे केवल दांत संबंधी ही नहीं कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इन बीमारियों से कैसे बचे और अपनी ओरल हेल्थ अच्छी रखें, इस बारे में दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेरांस।

टीथ क्लीनिंग में लापरवाही से हो सकती है गंभीर समस्याएं



दिनभर में जमा होने वाला प्लाक, खाने के कण दांतों में जमने से दांतों की गंदगी से होने वाली बीमारियों के खतरे कम हो जाते हैं। **टंग क्लीनर न भूलें:** दांतों की सफाई के साथ-साथ प्रतिदिन जीभ की भी सफाई करें ताकि पूरा मुंह साफ रहे। जीभ पर बैक्टीरिया जमा होने से सांसों की दुर्गंध और जीभ पर अनेक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिनकी सफाई जरूरी है। **प्रतिदिन प्लांस करें:** प्लांसिंग का मतलब दांतों और मसूड़ों के बीच की सफाई-सफाई से

होता है। प्लांसिंग से दांतों में प्लांस का जमाव कम होता है और कैविटी के साथ ही मसूड़ों की बीमारियां कम होती हैं। **माउथ वॉश:** दिन में कम से कम एक बार माउथ वॉश से मुंह की सफाई करें, ये हमारे दांतों की सुरक्षा और सांसों की बदबू को दूर करता है। खाना खाने के बाद जब हमारे मुंह में भोजन के कण लंबे समय तक बने रहते हैं तो इससे सांसों में दुर्गंध पैदा होती है, इसलिए माउथ वॉश का इस्तेमाल जरूर करें। **ब्रश करने की सही तकनीक अपनाएं:** जल्दबाजी में ब्रश करने से भोजन के कण दांतों में ही फंसे रह जाते हैं, जिससे उनमें प्लाक बनता है। नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से संकुलर भोजन में लगभग दो मिनट तक मुंह की सफाई करनी चाहिए। दांतों को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे उनके इनेमिल को नुकसान पहुंचाता है और मसूड़े खराब होते हैं।



फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट चुनें: फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट दांतों के इनेमिल की रक्षा करता है और उन्हें गिरने से बचाता है। अपने टूथ पेस्ट का इस्तेमाल करते हुए ब्रॉड और पलेवर की बजाय फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल करें। **जमकर पानी पीएं:** दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, ताकि दांतों में जमा भोजन के कण पानी के साथ मिल सकें और लार बनें, क्योंकि मुंह में बन्नने वाले और हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले एसिड के लिए यह सुरक्षा कवच है। **ज्यादा मीठा-एस्मिडिक फूड न खाएं:** सोडा, चाय और सिट्रस ड्रिंक्स दांतों की बाहरी परत को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको कम से कम लें और मीठा या सोडा लेने के बाद पानी पीएं। **नियमित जांच कराएं:** हर छह महीने के बाद अपने दांतों की जांच करवाएं और किसी प्रोफेशनल डेंटिस्ट से क्लीनिंग करवाएं। डेंटिस्ट दांतों संबंधी बीमारियों को समय रहते डायग्नोस कर ट्रीटमेंट कर देंगे। *

डिजीज

रेखा देशराज

वास्तव में थैलेसीमिया एक आनुवंशिक रक्त विकार है, जिसके चलते शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन, लाल रक्त कणिकाओं का मुख्य घटक होता है, जो शरीर में हर कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसलिए इस रक्त विकार से पीड़ितों को बचपन से ही पूरी जिंदगी नियमित रूप से रक्त चढ़ाना पड़ता है। कुछ मामलों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट से इस बीमारी का स्थाई इलाज किया जा सकता है। **जागरूकता की है कमी:** भारत में हर साल हजारों बच्चे थैलेसीमिया विकार के साथ जन्म लेते हैं और इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी और विवाह के पहले आपस में शादी करने वाले जोड़ों का हेल्थ चेकअप न करवाना होता है। इसीलिए हर वर्ष विश्व थैलेसीमिया दिवस पर दुनिया भर में इस विकार से पीड़ित लोगों के लिए समय-समय पर जांच और सही नीतियों के कार्यान्वयन का अभियान चलाया जाता है, जिससे कि भविष्य में इस विकार या रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में कमी आए। **इसलिए मनाते हैं थैलेसीमिया दिवस:** साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन ने इस दिन को मनाना शुरू किया। दरअसल 8 मई का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन के संस्थापक जॉर्ज एंगलजोस के बेटे की इसी दिन इस विकार से पीड़ित होने के चलते मौत हो गई थी, इस स्मृति में यह दिन मनाया जाता है। इस दिवस को मनाए जाने के पीछे उद्देश्य यही है कि थैलेसीमिया के प्रति दुनिया में जागरूकता बढ़ाई जाए और इसके मामलों तथा उनके परिजनों को सामाजिक और मानसिक रूप से सहयोग व समर्थन दिया जाए। आगे चलकर विश्व स्वास्थ्य संगठन और दूसरी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने भी इस पहल को समर्थन दिया। जिस कारण आज यह एक करीब-करीब पूरी दुनिया में माना जाता है और यह एक तरह से वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है। **जागरूकता बढ़ाने की जरूरत:** विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्व कई तरह से समझा जा सकता है। सबसे पहले तो इस दिन का आह्वान इसकी रोकथाम पर जोर देना होता है, क्योंकि थैलेसीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसे सिर्फ जन्म से पहले ही रोका जा सकता है। यदि शादी से पहले दोनो पार्टनर अपना हेल्थ चेकअप कराएं,

थैलेसीमिया एक आनुवंशिक जटिल रोग है। इसके अधिकांश रोगियों को सारी उम्र ब्लाड ट्रांसफ्यूजन करवाना पड़ता है। लेकिन जागरूकता से इसे काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं। **दिवस थैलेसीमिया दिवस (8 मई) के अवसर पर यहां इस रोग के संबंध में कुछ उपयोगी जानकारियां दे रहे हैं।**

जागरूकता से ही संभव है थैलेसीमिया पर नियंत्रण



तो यह पता लग सकता है कि उनसे पैदा होने वाला बच्चा थैलेसीमिया विकार से पीड़ित होगा या नहीं। थैलेसीमिया मरीजों को नियमित रक्त चढ़ाने की जरूरत होती है। यह दिन समाज को स्वेच्छक रक्तदान के लिए प्रेरित करता है, क्योंकि लोगों के द्वारा किए गए रक्तदान से ही इस विकार से पीड़ित लोग जिंदा रह सकते हैं। यह दिन इस बात पर भी जोर देता है कि थैलेसीमिया मरीजों को सस्ती और सुलभ चिकित्सा उपलब्ध कराई जाए, ताकि वह भी अपने जीवन के अधिकार को सही

तरीक से हासिल कर सकें। याद रहे, दुनिया के कई समाजों में इस बीमारी को लेकर तरह-तरह की मर्यादत धारणाएं जोड़ दी गई हैं तथा यह दिन उन धारणाओं और मिथकों को तोड़ने व थैलेसीमिया के मरीजों को सम्मान देने का काम भी करता है।

बढ़ रही है सजगता: वैसे हाल के सालों में देखा गया है कि थैलेसीमिया को लेकर प्री-मैरिज टेस्टिंग में अच्छी खासी बढ़ोतरी हुई है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के कारण भी अब इस बीमारी को लेकर लोगों में पहले के मुकाबले बेहतर जागरूकता आई है। इसलिए भारत जैसे देश में जहां बहुत बड़ी तादाद में जनसंख्या है और स्वास्थ्य संसाधन सीमित हैं, वहां यह और भी जरूरी हो जाता है कि हर नागरिक इस विषय को अच्छी तरह से समझे और शादी के पहले अपने घर के युवाओं हेतु यह सुनिश्चित करें कि थैलेसीमिया टेस्ट जरूर हो। एक छोटा सा टेस्ट इस मामले में बड़ा बदलाव ला सकता है। *



खबर संक्षेप

जनगणना से योजनाओं के क्रियान्वयन में मदद

रेवाड़ी। जिले में जनगणना-2027 के पहले चरण के तहत मकान सूचीकरण का कार्य किया जा रहा है। इस दौरान नियुक्त प्रणाली-घर पहुंचकर परिवारों से 33 महत्वपूर्ण सवालों की जानकारी जुटा रहे हैं। यह कार्य 30 मई तक संचालित किया जा रहा है। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जनगणना का उद्देश्य देश की जनसंख्या, सामाजिक स्थिति से संबंधित अद्यतन आंकड़े संकलित करना है, जिससे विकास योजनाओं के निर्माण एवं क्रियान्वयन में सहायता मिलेगी। जिले में मकान सूचीकरण का कार्य ब्लॉक बनाकर विभाजित किया गया है, जहां घर-घर जाकर जानकारी एकत्रित करने का कार्य किया जा रहा है। डीसी ने बताया कि जनगणना के दौरान प्रणाली की ओर से नागरिकों से मकान की स्थिति, परिवार के सदस्यों की संख्या, परिवार प्रमुख का नाम, पेयजल, बिजली, शौचालय एवं बाथरूम, गैस कनेक्शन, रेंडियो-टीवी, केबल, वाहन तथा मोबाइल नंबर जैसी सामान्य जानकारी ली जा रही है।

रोजाना बदल रहा मौसम का मिजाज, दो दिन में हो सकती है हल्की बारिश

दो डिग्री चढ़ा दिन का पारा, रात के तापमान में एक डिग्री की कमी

■ शहर में अधिकतम तापमान 36 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मौसम में रोजाना बदलाव देखने को मिल रहा है। सुबह से मौसम साफ रहने के बाद गर्मी पसीने छुड़ाने का काम कर रही है। बुधवार को अधिकतम तापमान में दो डिग्री सेल्सियस की वृद्धि और न्यूनतम तापमान में एक डिग्री की कमी दर्ज की गई। अधिकतम तापमान बढ़कर 36 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान मामूली कमी के साथ 9.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवाओं की रफ्तार 14 किलोमीटर प्रति घंटा के आसपास रही। आगामी दो दिन मौसम में बदलाव आने की संभावना है। बुधवार को सुबह से मौसम साफ



रेवाड़ी। बुधवार को धूप से बचाव के लिए दूधरे से चेहरा ढक कर जाती स्कूटी सवार महिला।

रहा। तापमान में बढ़ोतरी होने पर भी मौसम में नमी के कारण गर्मी से राहत

मिजाज ठंडा पड़ गया। सुबह के समय मौसम काफी ठंडा बना रहा। बीते सप्ताह तापमान 44 डिग्री के पार पहुंच जाने के कारण लोगों को हीट वेव का सामना करना पड़ा था। लोगों ने दोपहर के समय घरों से बाहर निकलना भी बंद कर दिया था। अचानक मौसम में आए बदलाव ने लोगों को फिलहाल लू के प्रकोप से निजात दिला दी है। मौसम विभाग के अनुसार आगामी दो दिन आसमान में बादलों के बीच हल्की बारिश या बूंदबांदी हो सकती है। इसके बाद तापमान में तेजी से वृद्धि होने की संभावना है। मौसम ठंडा रहने के कारण पिछले दो दिन से गर्मी का असर कम हो रहा है, जिससे बिजली की खपत 10 लाख यूनिट तक कम हो गई है। इसमें कुछ दिन तक कमी बने रहने की संभावना है।



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को साहित्य भेंट करते संस्था सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों को मोबाइल के लाभ और नुकसान बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

वीर भगतसिंह युवा दल के तत्वावधान में बुधवार को निजी स्कूल में मोबाइल के लाभ व नुकसान पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्या सोनल छावड़ा ने कार्यक्रम का संचालन किया। इस मौके पर युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि मानव के लिए मोबाइल फोन विज्ञान की चमत्कारी देन है। किसी आकस्मिक दुर्घटना के समय सहायता उपलब्ध कराने में मोबाइल मदद करता है। उन्होंने कहा कि मोबाइल मानो आज प्रत्येक व्यक्ति की एक जरूरत बन गया है।

मोबाइल के अत्याधिक उपयोग से मस्तिष्क के तापमान में उतार चढ़ाव आता है। मोबाइल की स्क्रीन को ज्यादा देर तक देखने से विशेष तौर पर आंखों पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। अधिकांश मोटरसाइकिल व कार दुर्घटनाओं का कारण गाड़ी चलते समय मोबाइल का प्रयोग करना पाया गया है। यदि इसका उपयोग सावधानीपूर्वक किया जाए तो मोबाइल बेहद लाभदायक उपकरण है। संस्था के संरक्षक अरण गुप्ता व उपप्रधान प्रवीण ठाकुर ने बच्चों को जीवन में आत्म अनुशासन के बारे में समझाया। संस्था की ओर से मेधावी विद्यार्थियों को उपयोगी साहित्य भेंट किए गए।

कुकिंग विदाउट फायर प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नारनौल रोड स्थित सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को कुकिंग विदाउट फायर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने बिना गैस या चूल्हा जलाए स्वादिष्ट, पौष्टिक और आकर्षक व्यंजन बनाकर अपनी प्रतिभा दिखाई। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बच्चों में पोषण के प्रति जागरूकता, रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता को विकसित करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय अध्यक्ष वीपी यादव व निर्देशिका शारदा यादव ने किया। इस मौके पर शारदा यादव ने कहा कि आज के समय में बच्चों को



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद स्कूल अध्यक्ष व विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

जीवन कौशल सीखना बेहद जरूरी है। बिना आग के खाना बनाना भी एक कला है, जो आपातकालीन स्थिति में बहुत काम आती है। प्रतियोगिता का थीम इट हेल्थी-स्टे हेल्दी रखा गया। कार्यक्रम में बच्चों ने फल, दही, ब्रेड, स्राउट्स, बिरिकट

व चटनी का प्रयोग कर अनेक व्यंजन तैयार किए। इस मौके पर बच्चों के सभी व्यंजनों की प्रदर्शनी लगाई गई। सभी छात्रों ने एक दूसरे के व्यंजनों का आनंद उठाया। विद्यालय निर्देशिका ने विजेताओं को प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मानित किया।

ताइक्वांडो खिलाड़ियों ने मलेशिया में जीते आठ मेडल



रेवाड़ी। मलेशिया के कुआलालंपुर शहर के टीटीवांगसा स्टेडियम में आयोजित 13वीं स्पीड पावर अंतरराष्ट्रीय ओपन ताइक्वांडो प्रतियोगिता में रेवाड़ी जिले के 8 खिलाड़ियों ने भारत देश को ओर से खेलते हुए आठ पदक प्राप्त किए हैं। भारत के 75 सदस्यीय दल ने प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रतियोगिता में 18 देशों के 1200 खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिसमें मलेशिया की टीम प्रथम स्थान पर रही। रेवाड़ी पहुंचने पर जिला ताइक्वांडो संघ एमचोर एसोसिएशन ऑफ रेवाड़ी के अधिकारियों और सदस्यों ने खिलाड़ियों के भव्य स्वागत किया। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष निशांत यादव, वेयरर उमन सिंह एडवोकेट, खजंची एडवोकेट होशियार सिंह, उपाध्यक्ष श्रुति शर्मा, नरेश यादव व प्रशिक्षक दीपवन्द यादव सहित अनेक लोगों ने खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रतियोगिता में चिराग यादव ने स्वर्ण, प्रिया व ज्योति ने रजत तथा प्रिया कुमारी, शशििका रैनी, हर्ष कुमार, पल्लवी व नेहा कुमारी ने कांस्य पदक हासिल किया।

निकाय चुनाव में कानून-व्यवस्था बनाए रखने को धारा 163 लागू

जिलाधीश अभिषेक मीणा ने जारी किए आदेश, उल्लंघन पर कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नगर परिषद रेवाड़ी व नगर पालिका धारुहेड़ा आम चुनाव में शांति और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए जिलाधीश अभिषेक मीणा ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं। जिलाधीश ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 1959 के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए किसी भी प्रकार के आनैय अश्रु और शस्त्र ले जाना पर तत्काल प्रभाव से प्रतिबंध लगाया

शराब बिक्री पर रहेगी पूर्ण पाबंदी

जिलाधीश अभिषेक मीणा ने हरियाणा शराब लाइसेंस नियम 1970 के तहत नगर परिषद रेवाड़ी व नगर पालिका धारुहेड़ा क्षेत्र और इन क्षेत्रों से तीन किलोमीटर के निकट स्थित शराब की दुकानों, होटलों, रेस्तरां, क्लबों, बार, पब, माइक्रोब्रुअरी और अन्य प्रतिष्ठानों में शराब की बिक्री और परोसने पर भी रोक लगाई है। उन्होंने कहा कि यह प्रतिबंध 8 मई को शाम 6 बजे से शुरू होकर 10 मई को मतदान समाप्त होने तक लागू रहेगा। यदि पुनर्मतदान होता है तो 12 मई को भी मतदान समाप्ति तक यह आदेश प्रभावी रहेगा।



है। इसके अलावा मतगणना के दिन 13 मई को सुबह 8 बजे से मतगणना समाप्त होने तक भी शराब बिक्री पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। जिलाधीश ने

कहा कि आदेशों का उल्लंघन करने वाले के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 223 के तहत कार्यवाही की जाएगी।

टीबी उन्मूलन और युवा क्लबों के गठन पर बल



नारनौल। उपायुक्त अनुपमा अंजली के मार्गदर्शन में युवाओं को संगठित कर ग्राम स्तर पर नेतृत्व विकसित करने के उद्देश्य से माय भारत के स्वयंसेवकों ने जिले के विभिन्न गांवों में टीबी (ट्यूबरकुलोसिस) जागरूकता अभियान के साथ-साथ युवा मंडल विकास अभियान को गति दी जा रही है। इस संबंध में जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने अपने कार्यालय में एक महत्वपूर्ण समन्वय बैठक का आयोजन किया। बैठक में सेंट्रल टीबी डिवीजन के राज्य कार्यक्रम अधिकारी शुभम राय एवं प्रिया जायसवाल विशेष रूप से उपस्थित थे। जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने टीबी के कारण, लक्षण, बचाव एवं उपचार के बारे में विस्तृत जानकारी दी। साथ ही निश्चय मित्र योजना के तहत समाज के सक्षम व्यक्तियों एवं संस्थाओं को टीबी मरीजों की सहायता के लिए आगे आने का आह्वान किया। युवा मंडल विकास अभियान के तहत गांवों में अधिक से अधिक युवा क्लबों का गठन, उन्हें माय भारत पोर्टल पर पंजीकृत करना तथा युवाओं को खेल, पर्यावरण, स्वास्थ्य एवं सामाजिक गतिविधियों से जोड़ने पर विशेष बल दिया। युवाओं को ग्राम स्तर पर नेतृत्व विकसित कर समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित किया।

दहेज लेना और देना दोनों अपराध संलिप्तता मिली तो होगी सजा : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961 के तहत दहेज लेना, देना या इसके लिए उकसाना एक दंडनीय अपराध है, जिसमें कड़ी सजा का प्रावधान है। डीसी ने बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में दहेज प्रथा के खिलाफ अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। बैठक से पहले मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीसी के माध्यम से प्रदेश के सभी उपायुक्तों को दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि दहेज मामलों में तुरंत कार्रवाई की जाए और अधिकारी इस संबंध में आमजन को अधिक से अधिक जागरूक करें। डीसी मीणा ने कहा कि दहेज मांगने, लेने या देने से जुड़े मामलों में किसी भी तरह का दबाव किसी पक्ष पर न हो, इसका विशेष ध्यान रखें। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों की अनुपालना में जिला स्तर पर दहेज निषेध अधिकारियों की नियुक्ति की जा



रेवाड़ी। बैठक में मौजूद डीसी व अन्य अधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

चुकी है, ताकि मामलों का त्वरित निपटारा हो सके। उन्होंने बताया कि पीड़ित व परिजन दहेज से संबंधित किसी भी प्रकार की शिकायत जिला प्रशासन को दे सकते हैं। इसके अलावा, जिले के सभी एसडीएम को दहेज निषेध अधिकारी नियुक्त किया गया है, जहां भी शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। डीसी ने महिला एवं बाल विकास विभाग व महिला पुलिस विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि

जागरूकता अभियान चलाएं

डीसी ने कहा कि दहेज न केवल एक सामाजिक कुप्रथा है, बल्कि यह कानूनन अपराध भी है, जिसे जड़ से खत्म करने के लिए सभी विभागों को मिलकर कार्य करना होगा। दहेज प्रथा के उन्मूलन के लिए महिला एवं बाल विकास विभाग, शिक्षा विभाग, सामाजिक संस्थाओं और पंचायत विभाग के सहयोग से जागरूकता अभियान चलाए ताकि समाज में इस कुप्रथा के खिलाफ मजबूत माहौल तैयार किया जा सके।

दहेज से जुड़े मामलों में संवेदनशीलता के साथ त्वरित कार्रवाई की जाए। बैठक में

एसडीएम बावल संजीव कुमार सहित संबन्धित विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

सख्ती निष्पक्ष, शांतिपूर्ण और भयमुक्त मतदान कराने के लिए पुलिस अलर्ट मोड में

आदर्श आचार संहिता का कड़ाई से पालन कराने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

10 मई को होने वाले शहरी निकाय के आम चुनाव और पंचायत राज संस्थाओं के उपचुनावों को निष्पक्ष, शांतिपूर्ण एवं भयमुक्त माहौल में संपन्न कराने के लिए पुलिस अलर्ट मोड पर है। चुनाव प्रक्रिया के दौरान कानून-व्यवस्था बनाए रखने और आदर्श आचार संहिता का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के लिए पुलिस अधिकारियों की ओर से आमजन के साथ संवाद किया जा रहा है। बुधवार को डीएसपी ट्रैफिक पवन कुमार, शहर थाना एसएचओ सूबे



रेवाड़ी। नागरिकों को संबोधित करते डीएसपी पवन कुमार।

फोटो: हरिभूमि

सिंह और रामपुरा थाना एसएचओ पीएसआई संजय ने अपने-अपने क्षेत्रों के मौजिज व्यक्तियों के साथ बैठक की। इस मौके पर

अधिकारियों ने क्षेत्र के नागरिकों से आगामी चुनाव के दौरान आपसी सामाजिक भाईचारा एवं शांति बनाए रखने की अपील की।

प्रलोभन देने वालों के खिलाफ होगी सख्ती

डीएसपी पवन कुमार ने कहा कि यदि कोई व्यक्ति चुनाव के दौरान शराब, नकदी या अन्य प्रलोभन देकर मतदाताओं को लुभाने की कोशिश करता है, तो तुरंत पुलिस को सूचना दे। उन्होंने कहा कि सभी लाइसेंसी हथियार धारक जल्द से जल्द अपने हथियार संबंधित थानों में जमा कराएं। उन्होंने कहा कि चुनाव के दौरान निष्पक्ष मतदान के लिए पंचायत और किटिकल बूथों पर अतिरिक्त पुलिस फोर्स की तैनाती की जाएगी, ताकि कोई भी असामाजिक तत्व माहौल खराब न कर सके। पुलिस की आईटी सेल सोशल मीडिया पर पैनी नजर रखे हुए है। अफवाह फैलाने या शांति भंग करने की कोशिश करने वालों के खिलाफ साइबर कानूनों के तहत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। डीएसपी ने कहा कि इस लोकतांत्रिक पर्व को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने में प्रशासन का सहयोग करें। यदि कहीं भी कोई सदिग्ध गतिविधि, सदिग्ध व्यक्ति या आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन दिखाई दे, तो तुरंत नजदीकी पुलिस थाने या डायल-112 पर सूचना दे।

डीएसपी कविता ने संभाला कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

हरियाणा पुलिस में फेरबदल के बाद कनीना में पुलिस उपाधीक्षक के रूप में डॉ. कविता ने अपना पदभार ग्रहण कर लिया है। बुधवार को कार्यालय पहुंचकर उन्होंने कार्यभार संभाला। डॉ. कविता का स्थानांतरण गुरुग्राम से कनीना में हुआ है। इससे पहले इस पद पर डीएसपी दिनेश कुमार कार्यरत थे, जिनका तबादला नूह के पुन्हाना में कर दिया गया है। कार्यभार संभालने के बाद डॉ. कविता ने पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों के साथ बैठक की और सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। पत्रकारों से बातचीत करते हुए उन्होंने अपनी प्राथमिकताएं स्पष्ट कीं। उन्होंने कहा कि उनका मुख्य लक्ष्य क्षेत्र में शांति व्यवस्था बनाए रखना है।

क्षेत्र को मिलेगा अनुभव का लाभ

गुरुग्राम जैसे महानगर में अपनी सेवाएं दे चुकी डॉ. कविता के अनुभव का लाभ अब कनीना क्षेत्र को मिलने की उम्मीद है। उन्होंने जनता से भी अपील की कि वे पुलिस का सहयोग करें और किसी भी सदिग्ध एवं अपराधिक गतिविधि की सूचना तुरंत नजदीकी थाने में दें। उनके पदभार संभालने से स्थानीय नागरिकों में सुरक्षा को लेकर विश्वास जागृत हुआ है, विशेषकर महिला सुरक्षा के दृष्टिकोण से उनकी नियुक्ति को काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है। इस मौके पर थाना इंचार्ज एवं पुलिस कर्मचारी उपस्थित थे।



ग्राम पंचायत मूसेपुर

ग्राम पंचायत मूसेपुर में डोर टू डोर कचरा संग्रह प्रणाली कार्य के लिए इच्छुक फर्म से आवेदन अपेक्षित है। आवेदन की तिथि 7 मई 2026 से 10 मई 2026 निर्धारित है। आवेदन की कुटेशन बंद लिफाफे में (जिस पर डोर टू डोर कचरा संग्रह) लिखा होना अनिवार्य है। सरपंच ग्राम पंचायत मूसेपुर को भेजना / देना होगा। कुटेशन के आधार पर फर्म का चुनाव 11 मई 2026 निर्धारित कमेटी द्वारा किया जाएगा। नियम व शर्तें मौके पर बता दी जाएगी।

हस्ता/- सरपंच, ग्राम पंचायत मूसेपुर, खण्ड जाटूसाना (रेवाड़ी)

खबर संक्षेप
जिला न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत 9 को रेवाड़ी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेशानुसार जिला न्यायालय में 9 मई को राष्ट्रीय लोक अदालत तथा 30 मई और 18 जुलाई को चेक बाउंस मामलों के निस्तारण के लिए विशेष लोक अदालतों का आयोजन किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-सह-सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित वर्मा ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक ऋण विवाद, चेक बाउंस मामले, मोटर दुर्घटना दावा प्रकरण, वैवाहिक एवं पारिवारिक विवाद, श्रम विवाद संबंधी मामलों सहित अन्य लंबित एवं प्री-लिटिगेशन मामलों का आपसी समझौते के माध्यम से त्वरित, सरल एवं निःशुल्क निपटारा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जिन व्यक्तियों के चेक बाउंस से संबंधित मामले न्यायालयों में लंबित हैं और जो अपने मुकदमों का समाधान आपसी सहमति से कराना चाहते हैं, वे अपने संबंधित न्यायालय में 29 मई तक किसी भी कार्य दिवस में उपस्थित होकर अपने मामले को विशेष लोक अदालत के लिए विचारार्थ प्रस्तुत कर सकते हैं तथा अपने मामलों का निस्तारण कराकर इस अवसर का लाभ उठा सकते हैं।

नप के 1.20 लाख और नपा के 23 हजार मतदाता करेंगे फैसला चुनाव प्रचार का काउंटडाउन शुरू आज से दो दिन तक प्रचार का समय

खास बातें
■ धारुहेड़ा में 27 हजार मतदाताओं के लिए 25 बूथ बनाए गए
■ प्रत्येक बूथ पर दो ईवीएम का प्रयोग किया जाएगा। एक ईवीएम चेरमैन और एक एक पार्श्वों के लिए लगाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी
नगर परिषद और धारुहेड़ा नगर पालिका चुनावों में प्रचार का काउंट डाउन हो गया है। मतदाताओं को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए प्रत्याशियों और उनके समर्थकों के पास प्रचार के लिए वीरवार और शुक्रवार के दिन शेष बचे हैं। शुक्रवार को शाम पांच बजे चुनाव प्रचार हो जाएगा।
10 मई को होने वाले दोनों निकाय में चुनाव कराने के लिए 126 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। 43 बूथ संबन्धित शाली घोषित किए गए हैं, जिनमें नगर पालिका के 99 में से 32 और धारुहेड़ा के 27 में से 11 बूथ शामिल हैं। चुनाव के



रेवाड़ी। नगर परिषद रेवाड़ी तथा नगर पालिका धारुहेड़ा कार्यालय।



फोटो : हरिभूमि

दोनों निकाय में 6-6 प्रत्याशी मैदान में
धारुहेड़ा और रेवाड़ी दोनों निकाय में चेरमैन पद के लिए 6-6 प्रत्याशी चुनाव मैदान में हैं। नगर परिषद चेरमैन पद के लिए एक निर्दलीय प्रत्याशी ने दूबरे के समर्थन में चुनाव नहीं लड़ने का निर्णय लिया है, लेकिन ईवीएम में उसका चुनाव चिन्ह और नाम मौजूद रहेगा। शहर के सभी वार्डों में भाजपा ने अपने प्रत्याशी खड़े किए हैं।

कल शाम बंद हो जाएगा प्रचार का शोर
इन चुनावों में प्रचार का शोर 8 मई को शाम 5 बजे बंद हो जाएगा। इसके बाद प्रत्याशियों के लिए वोट फरियाद मतदाताओं के घर पर जाकर की जाएगी। इस दौरान प्रचार गाड़ियों पर प्रतिबंध लग जाएगा। मतदाताओं को मनाने पर प्रत्याशी और उनके समर्थक पूरी ताकत लगाएंगे। 10 मई को बाजी मतदाताओं के हाथों में आ जाएगी।

दौरान एक हजार से अधिक पुलिस कर्मी तैनात किए जाएंगे। चुनाव आयोग के साथ मिलकर जिला प्रशासन ने इसका रोडमैप तैयार कर लिया है। नगर परिषद के 1.20 लाख मतदाताओं के लिए 99 बूथ बनाए गए हैं। धारुहेड़ा में 27 हजार मतदाताओं के लिए 25 बूथ बनाए गए हैं। प्रत्येक बूथ पर दो ईवीएम का प्रयोग किया जाएगा। एक ईवीएम चेरमैन और एक एक पार्श्वों के लिए लगाई जाएगी। चुनाव विभाग की ओर से शांतिपूर्ण मतदान के लिए व्यापक तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। नप के 1.20 लाख और नपा के 23 हजार मतदाता फैसला करेंगे।

सभी तैयारियों की जा चुकी पूरी
निकाय चुनाव की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। मतदान के दिन सभी बीएलओ आने बूथों पर रहेंगे। प्रत्येक बूथ पर दो ईवीएम का प्रयोग किया जाएगा। चुनाव ड्यूटी में लगे कर्माचारी-अधिकारियों की रिहर्सल कराई जा रही है।
-अजय कुमार, तहसीलदार, नितावन।



भाजपा ही विकास और विश्वास की सटीक गारंटी: आरती राव

■ स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव और कैबिनेट मंत्री विपुल गोयल ने मांगे भाजपा प्रत्याशी के लिए वोट

रेवाड़ी। नगर परिषद चेरमैन के चुनाव को लेकर बुधवार सायं कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव और विपुल गोयल ने शहर में कई जगह चुनावी सभाओं को संबोधित किया। भाजपा नेताओं ने कहा कि भाजपा प्रत्याशी विनीता पोपल को जीत ट्रिपल इंजन की सरकार बनाने का कार्य करेंगे। भाजपा विकास, विश्वास और जनकल्याण की गारंटी है, इसलिए मतदाताओं को भाजपा प्रत्याशी के पक्ष में अधिक से अधिक संख्या में मतदान करना होगा। भाजपा नेताओं ने चेरमैन प्रत्याशी विनीता पोपल और भाजपा वार्ड पार्श्वों के समर्थन में विभिन्न क्षेत्रों में जनसभाओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि नगर के विकास, बेहतर सुविधाओं और मजबूत नेतृत्व के लिए भाजपा जरूरी है। स्वास्थ्यमंत्री आरती राव ने विकास कार्यों का जिक्र करते हुए कहा कि माजरा में लगभग 1300 करोड़ की लागत से बनने वाला आल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस दक्षिणी हरियाणा के लोको के लिए बड़ी सौगात होगा। कैबिनेट मंत्री विपुल गोयल ने कहा कि प्रदेश सरकार शहरों के तीव्र विकास पर पूरा जोर दे रही है। उन्होंने 10 मई को भाजपा प्रत्याशियों के पक्ष में अधिक से अधिक संख्या में वोट डालने की अपील की।



महानगरों की तर्ज पर होगा विकास

इससे पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली के साथ जनसंपर्क करते हुए भाजपा प्रत्याशी विनीता पोपल ने कहा कि नगर परिषद चुनाव में जीत आने वाले समय में शहर के लोगों को महानगरों जैसी सुविधाएं प्रदान करने का काम करेंगी। वंदना ने कहा कि शहर में भाजपा की लहर चल रही है, जिस कारण कांग्रेस का हाल पश्चिम बंगाल चुनाव जैसा होगा निश्चित है।
ये मौजूद : इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह, गुरुग्राम से विधायक मुकेश शर्मा, विधायक शिमला चौधरी, बल्लभ से विधायक डा. कृष्ण कुमार और मानेसर से मेयर इंदुजित यादव, अगवाल सभा के प्रधान रिपुदमन गुप्ता, वैश्य समाज के प्रधान कुजलाल गोयल, यूथ प्रधान दीपक अंगवाल, महावर समाज के प्रधान राजीव डाटा के साथ अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।



रेवाड़ी। एसडीएम को पुष्प गुच्छ भेंट करते हुए समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

मेघवाल उत्थान समिति सदस्यों ने की मांगों को लेकर चर्चा

बावल। मेघवाल उत्थान समिति के पदाधिकारियों ने बुधवार को बावल के एसडीएम सजीव कुमार से शिष्टाचार भेंट की। समिति के सदस्यों ने एसडीएम को पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया। समिति के सदस्यों ने इस मौके समाज की विभिन्न मांगों व समस्याओं को लेकर चर्चा की। प्रतिनिधिमंडल ने अनुसूचित जाति में मेघवाल शब्द को सरकारी दस्तावेजों में प्राथमिकता देने की मांग की। एसडीएम ने समिति के कार्यों की सराहना की और हरसंभव सहयोग देने का आश्वासन दिया। इस मौके पर रिटायर्ड एसडीओ वेदप्रकाश नांगल तेजू, अध्यक्ष सूरजभान, सचिव भूपेन्द्र शोखपुर, रमेशचंद्र एडवोकेट, परमेश्वरदयाल, सुबेदार मेजर बलबीर सिंह, फतेह सिंह, भूप सिंह, महिपाल, मुकुटलाल, हीरा सिंह, महेंद्र झाझड़िया, भान सिंह, सतीश कुमार, विक्रम मास्टर, मास्टर कर्ण सिंह, रत्न सिंह व लालचंद फोरमैन मौजूद थे।

विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में जल का सदुपयोग करने का दिलाया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बोकानेर में बुधवार जल संरक्षण पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य मनोज कुमार की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जल के महत्व के प्रति जागरूक करने के साथ जल बचाने के लिए प्रेरित किया गया। इस मौके पर कार्यक्रम प्रभारी एवं भूगोल प्रवक्ता सोमबीर यादव ने विद्यार्थियों तथा एसएमसी सदस्यों को संबोधित करते हुए जल संरक्षण की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने वर्षा जल संचयन, भूजल स्तर में लगातार हो रही गिरावट तथा



रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जल संरक्षण की शपथ दिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

भविष्य में संभावित जल संकट के गंभीर परिणामों की जानकारी देते हुए कहा कि यदि आज से ही जल बचाने के ठोस प्रयास नहीं किए गए तो आने वाली पीढ़ियों को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। उन्होंने विद्यार्थियों से दैनिक जीवन में जल के सदुपयोग करने के लिए संकल्प लेने का आह्वान किया। छात्रा ईशा ने सभी

बाबा मस्तपुरी महाराज की पुण्यतिथि पर हवन व मंडारा लगाया

कोसली। बुधवार को गांव माकली में बाबा मस्तपुरी महाराज की 26वीं पुण्यतिथि के अवसर पर हवन व मंडारे का आयोजन किया गया। इस मौके पर लोगों ने बाबा जोहड़ वाले एवं मस्तपुरी महाराज का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में आयोजकों ने परवर्णन संरक्षण का भी संदेश दिया। मंदिर कमेटी एवं ग्राम वारिसों ने मंडारे में धर्मकोल की थाली और प्लास्टिक की प्लेटों को दरकिनार कर स्टील के बर्तनों का उपयोग किया गया। माकली-2 एवं आसपास के गांवों के इलाका डानर गौर से संबंध रखने वाले कोनहड़ेडी, पांडवला खुर्दनाथपुर, वजीरखवा, शेखू माजरी, गुरावड़ा, मालपोष व लिलोड आदि गांवों के लोगों ने कार्यक्रम में शामिल होकर भाईचारे की मिसाल कायम की। कार्यक्रम में मंदिर कमेटी के प्रधान रजनीश यादव, सरपंच श्याम सिंह एवं वाइस चेरमैन प्रतिनिधि सुरेश सहित अनेक ग्राम वारिसों ने सहयोग दिया।

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, रोड-1 वाला बच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 9653076211, 8295738500, 8291554800

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	स्थायी संस्करण के अन्तर्गत के पृष्ठ पर	रु. 1500/-
10 X 8 सें.मी		रु. 2000/-

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

बीईओ ने सरकारी विद्यालयों में नया प्रवेश लेने वाले बच्चों को प्रोत्साहित किया

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

खोल के खंड शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार नांदल ने बुधवार को सीहा और धवना के सरकारी स्कूलों का औचक निरीक्षण किया। इस मौके पर बीईओ ने स्कूल मुखियाओं तथा शिक्षकों को दिशानिर्देश दिए। उन्होंने सरकारी विद्यालयों में नया प्रवेश लेने वाले बच्चों को प्रोत्साहित किया। बीईओ नांदल ने सीहा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चलाए जा रहे जल संरक्षण पखवाड़े, ग्राम पंचायत की ओर से स्कूल के खेल परिसर में लगाई जा रही घास के

बीईओ ने स्कूलों का किया निरीक्षण दिए आवश्यक दिशा-निर्देश



रेवाड़ी। सीहा के सरकारी स्कूल में निरीक्षण के दौरान शिक्षकों व छात्रों के साथ बीईओ अशोक कुमार नांदल। फोटो : हरिभूमि

कार्य, जीव विज्ञान की निमाणाधीन प्रयोगशाला, जनगणना तथा निकाय चुनावों से संबंधित जागरूकता अभियान की गतिविधियों का निरीक्षण किया तथा कक्षा प्रबंधन का जायजा लिया। उन्होंने विद्यालय में प्राइवेट स्कूलों से दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को भी प्रोत्साहित किया। इस दौरान उन्होंने राजकीय

प्राथमिक पाठशाला सीहा तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धवना में स्वच्छता अभियान चलाते, विभाग की ओर से कंडम घोषित किए गए विद्यालय भवन की विभागीय नियमावली से बली लगवाने तथा छात्र संख्या बढ़ाने पर बल दिया। इस मौके पर बीईओ ने सभी स्कूलों के स्टाफ सदस्यों की बैठक भी ली। इस मौके पर उन्होंने शैक्षणिक गतिविधियों को रचनात्मक बनाने, परिसर स्वच्छता, सौंदर्यकरण, मिड-डेमील, पेयजल प्रबंधन तथा शांतिपरि पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए।

साइबर क्राइम थाना टीम ने लोगों को अभेद्य एप और ड्यूल ओटीपी सिस्टम के बारे में किया जागरूक

साइबर अपराध से बचने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का सावधानी से प्रयोग करना जरूरी: एएसआई अरुण

■ जिला पुलिस की टीम लंबे समय से लोगों को साइबर ठगी से बचाने के लिए अभियान चला रही है

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी



रेवाड़ी। रेजांगला पार्क में लोगों को साइबर अपराध के प्रति जागरूक करती पुलिस।

पर एएसआई अरुण ने कहा कि आज के समय में साइबर अपराध थाना, चरम पर है, आप दिन नए-नए तरीकों से लोगों को ठगा जा रहा है। इन्हें रोकने के लिए जागरूक होने की जरूरत है। सभी को समझना होगा कि साइबर अपराध करने वाले लोग बड़े ही चालाक किस्म के होते हैं, जिनसे सभी को



फोटो : हरिभूमि

बचना होगा। उन्होंने कहा कि जिले में साइबर क्राइम थाना, साइबर सैल और साइबर हेल्प डेस्क गठित है, जो लगातार इस दिशा में काम रही है। साइबर अपराध से बचने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को सावधानी और सतर्कता के साथ प्रयोग करना जरूरी है।

अनजान नंबर, विदेशी नम्बरों से सतर्क रहें

इस अवसर पर एएसआई ने आमजन को डिजिटल अरेस्ट, फर्जी कॉल, ऑनलाइन फ्रॉड तथा अन्य साइबर अपराधों से बचाने के लिए अभेद्य एप एवं ड्यूल ओटीपी सिस्टम की उपयोगिता एवं महत्व के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अभेद्य एप अपने मोबाइल में इंस्टॉल कर अज्ञात कॉल-मैसेज को ब्लॉक करें। किसी भी अनजान नंबर, विशेषकर विदेशी-मास्ड कॉल से सतर्क रहें। किसी भी व्यक्ति के साथ ओटीपी, बैंक डिटेल या निजी जानकारी साझा न करें। ऑनलाइन लेनदेन के लिए बेहतर ओटीपी प्रणाली का उपयोग करें। वरिष्ठ नागरिक अपने किसी विषयवस्तु व्यक्ति को अतिरिक्त ओटीपी सत्यापन के लिए जोंडें। किसी भी प्रकार की धमकी, डराने-धमकाने या लालच देने वाली कॉल पर तुरंत प्रतिक्रिया न दें और सख्त लिंक, एप या फाइल डाउनलोड करने से बचें।

इस मौके पर एएसआई अरुण ने कहा कि आज के समय में साइबर अपराध थाना, चरम पर है, आप दिन नए-नए तरीकों से लोगों को ठगा जा रहा है। इन्हें रोकने के लिए जागरूक होने की जरूरत है। सभी को समझना होगा कि साइबर अपराध करने वाले लोग बड़े ही चालाक किस्म के होते हैं, जिनसे सभी को बचना होगा। उन्होंने कहा कि जिले में साइबर क्राइम थाना, साइबर सैल और साइबर हेल्प डेस्क गठित है, जो लगातार इस दिशा में काम रही है। साइबर अपराध से बचने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को सावधानी और सतर्कता के साथ प्रयोग करना जरूरी है।