





आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझे। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

## ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

### कवर स्टोरी

डॉ. मौनिका ठापा

हस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है।

ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

### भाषा की सभ्यता ना मूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं

### बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हो या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके



आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। मैं ही सही हूँ की सोच उन्नी-पुन्नी किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिविलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सजग स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंग्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

### जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपने के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की

समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

### विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस जाती हैं। यहाँ अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाए जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों



या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है।

## जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

### वर्किंग वूमन निकिता चौहान

ऑफिस में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।



### हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

### पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

### अच्छा स्लीप

#### रुटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफ़ीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।



### डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट

का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

### हेल्दी कोफ़िंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

### फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिलेक्स करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

### वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेकस मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं।

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

### एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी परफॉर्मन्स को प्रभावित कर रहा है तो मेटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दे, यहां बता रहे हैं।

## सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

### गार्डनिंग

#### अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।



एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।



कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की आवश्यकता कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंडे ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

वातावरण का रखें ध्यान: गार्डन

इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

- इन बातों का रखें ध्यान: सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।
- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
  - जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
  - सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती है।
  - सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
  - अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियां और पौधे की धुलाई करती रहें।

### स्किन केयर

#### अंजू जैन

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रेशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन

## यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट



की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की ग्री-मैच्योर एजिंग, इन्फ्लेमेशन, क्रेक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी इन्फ्लेमेटरी गुण देते हैं।

ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे

मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रेशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सिडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण देते हैं।

### डाइट एडवाइस

#### डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी

सीनियर डाइटिशियन, एक्स-रिस्की

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।



संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पोष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

## ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मसूमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पोष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने



से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

### रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योग, पायानाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।



प्रस्तुति: संध्या रानी

शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तैलिये से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप हॉट, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं। शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉंग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं। कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फेट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सुंदरता होती है।

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बघुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है।



### महिला होती है परिवार की आत्मा: वसुधा बहन

भिवानी। आध्यात्मिक व मानवीय मूल्यों से सशक्त महिला ही सुसंस्कारित व सशक्त घर परिवार का निर्माण कर सकती है ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की झोझुकला शाखा के निर्माणाधीन सेवाकेंद्र में महिला एवं परिवार विषय पर आयोजित स्नेह मिलन में राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने ने कहा कि महिला परिवार की आत्मा होती है और उसकी सकारात्मक सोच, सहनशीलता व आध्यात्मिक दृष्टिकोण से ही परिवार में शांति और खुशहाली आती है।

### कोर्ट नहीं होने से वकीलों व लोगों को हो रही परेशान

बाढ़ड़ा। उपमंडल बनने के करीब साठ साल बाद भी कोर्ट शुरू नहीं हुआ है वहीं एसडीएम कार्यालय केनाल रस्ट हाउस में चल रहा है वहीं तहसील कार्यालय सैनिक विश्राम गृह में चल रहा है। वकीलों की मांग है कि जल्द ही उपमंडल स्तर पर कोर्ट शुरू की जाए। ताकि वकीलों को जिला मुख्यालय पर ना जाना पड़े। अधिवक्ता संघ अध्यक्ष संजोव श्योरान, अनिल मान, अशोक श्योरान, राकेश चहल, सुनील लाडावास, राजेश श्योरान हड़ोदी, श्रीराम, महेश शर्मा, अनिल, टाइपिस्ट राजेश कुमार, अनूप व अमित आदि ने बताया कि कोर्ट नहीं होने के कारण अधिवक्ताओं व लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

# विकास कार्यों के लिए सरकारी खजाने लबालब: वाल्मीकि विधायक ने कस्बे की जनता को दी विकास कार्यों की सौगात

3 करोड़ 20 लाख रुपये की लागत से बनेगा सिटी पार्क  
दीपक कुमार डुमड़ा ▶▶ बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा में हांसी चुंगी एवं बिजली निगम कार्यालय के पास बनने वाले सिटी पार्क का शिलान्यास विधायक कपूर सिंह द्वारा किया गया। इस पार्क पर लगभग 3 करोड़ 20 लाख की लागत आएगी। इस कार्य को लेकर शहरवासियों में आस की उम्मीद जगी है। लोगों ने विधायक कपूर वाल्मीकि व नपा चेयरमैन सुंदर अत्री के कार्य की सराहना की। उल्लेखनीय है कि शहरवासी कांग्रेस सरकार के समय से पार्क की मांग उठा चुके हैं कांग्रेस सरकार में ये पहास हुआ तो इसे कहीं और ले जाया गया, लेकिन बीजेपी सरकार की पिछली दो योजनाओं में भी ये मांग पूरी तो हुई लेकिन इसमें दिक्कतें आने के कारण ये सिरे नहीं चढ़ पाया। विधायक ने इस मांग को विधानसभा सत्र में भी जोर-शोर से उठाने का कार्य किया था तो नपा चेयरमैन सुंदर अत्री ने भी चुनावों में शहरवासियों से पार्क बनवाने का वायदा किया था और अब जल्द ही बवानी खेड़ा में



बवानीखेड़ा। सिटी पार्क का शिलान्यास करते हुए विधायक कपूर वाल्मीकि व नपा प्रधान सुंदर अत्री सहित अन्य।

लगभग 3 करोड़ 20 लाख की लागत से सिटी पार्क का निर्माण किया जाएगा। पार्क का निर्माण भिवानी-हांसी मार्ग पर बिजली निगम के पास महर्षि स्टेडियम के साथ लगती करीबन चार एकड़ भूमि में कराया जाएगा। जिसका विधायक कपूर वाल्मीकि ने नपा चेयरमैन सुंदर अत्री संग मिलकर शिलान्यास किया।

### पहले नहीं था पार्क

बवानी खेड़ा में आधुनिक बनने वाले पार्क से सभी को लाभ होगा। हालांकि शहर में पहले पार्क न होने से फूले-फिरने के लिए कोई स्थान नहीं था। जिससे लोग अपने-आपको ठंढा सा महसूस करते थे। विधायक कपूर वाल्मीकि ने भी विधानसभा चुनावों में साफ किया था कि पार्क, स्टेडियम सहित शहर व हलके का नक्शा बदलने का काम करेंगे। अब शहर में बनने से पार्क की कमी दूर हो जाएगी। पार्क में झूलने, ऑपन जिम, वाकिंग ट्रैक सहित आकर्षण से भरपूर बैठने की व्यवस्था होगी। पार्क बिजली की दृष्टिया रोशनी से महाराष्ट्र और दिन-रात का भी पता नहीं चलेगा। पार्क बनने के बाद कस्बे की सुंदरता को चार चढ़ ला जाएगे।

### पार्क में ये होंगी सुविधाएं

विधायक कपूर वाल्मीकि एवं नगर पालिका प्रधान सुंदर अत्री ने बताया कि वे दोनों मिलकर शहर को विकास मामले में नई दिशा देने में लगे हुए हैं। सिटी पार्क में चारदिवारी के साथ शौचालय, गार्ड सुविधा, बैठने की सुविधा, पेड़-पौधे, झूले आदि की सुविधाएं होंगी और ऑपन जिम की भी सुविधा करवाई जाएगी। वहीं उन्होंने बताया कि अभी ये शुरूवात है, जल्द ही विकास के मामले में शहर का नक्शा बदलेगा। वहीं शहरवासियों ने खुशी जाहिर करते हुए बताया कि विधायक व चेयरमैन को जोड़ी शहर को विकास मामले में नई दिशा देने का कार्य करेंगे।

# एनएसएस इकाई ने लिया नशा मुक्त समाज का संकल्प

बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल, बहल की एनएसएस इकाई द्वारा आयोजित शीतकालीन सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तृतीय दिवस का आयोजन अत्यंत अनुशासित एवं प्रेरणादायी वातावरण में संपन्न हुआ। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि ब्रह्मकुमारी आश्रम, बहल की संचालिका आदरणीया शकुंतला बहन, विशिष्ट अतिथि पूनम बहन जीरही, कार्यक्रम की अध्यक्षता



बहल। एनएसएस शिविर के दौरान उपस्थित केडेट्स। फोटो: हरिभूमि

विद्यालय के प्रधानाचार्य राजेश कुमार झाइरिया ने की। इस अवसर पर उप-प्रधानाचार्या सरस्वती दीक्षित की गरिमामयी उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा को और अधिक बढ़ाया। तत्पश्चात एनएसएस स्वयंसेविकाओं द्वारा प्रस्तुत स्वागत गीत एवं लक्ष्य गीत ने अतिथियों का आत्मीय अभिनंदन किया। तत्पश्चात एनएसएस स्वयंसेवक शुभम, अमन, अमन श्योरान, वंश त्यागी,

विक्रम, प्रवेश एवं गगन शर्मा द्वारा देशभक्ति संगीत पर प्रस्तुत मनोहारी नृत्य ने उपस्थित जनसमूह को देशप्रेम की भावना से भाव-विभोर कर दिया। इसी क्रम में एनएसएस वॉलंटियर अमन ने अपने प्रेरणादायक विचार प्रस्तुत करते हुए नशे के विरुद्ध जन-जागरूकता फैलाने तथा गाँव स्तर पर नशा-मुक्ति अभियान चलाने का संकल्प व्यक्त किया।



### पहले दिन बताया राम कथा का महत्व

जीवन जीने की एक आदर्श कला है श्री राम कथा : चरणदास भिवानी। धर्म और संस्कृति की नगरी छोटी काशी भिवानी में भक्ति का एक नया अध्याय शुरू हुआ। स्थानीय हनुमान ढाणी स्थित हनुमान जोहड़ी धाम सरोवर के किनारे आयोजित मासिक माघ मेला महोत्सव कल्पवास के पावन अवसर पर मास पाठ्यक्रम श्री राम कथा एवं विश्व शान्ति महायज्ञ का मध्य शुभारंभ हुआ। कथा के प्रथम दिन श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। मंदिर के महंत बालयोगी महंत चरणदास महाराज के सान्निध्य में कथा का आयोजन किया जा रहा है। कथा का वाचन कथा व्यास पंडित विजय भारद्वाज बुवाजीवाले द्वारा किया जा रहा है, जो अपनी सरल और ओजस्वी वाणी से भक्तों को भावविभोर कर रहे हैं। उन्होंने श्रद्धालुओं को कथा का महत्व बताते हुए कहा कि राम कथा केवल एक कहानी नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक आदर्श कला है। उन्होंने बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मनुष्य मानसिक रूप से अशांत है। श्री राम कथा का श्रवण मन को शीतलता प्रदान करता है और नकारात्मक विचारों को दूर करता है। बालयोगी महंत चरणदास ने कहा कि माघ मास में कल्पवास और सत्संग का मेल दुर्लभ होता है। जो भक्त इस दौरान संयम और भक्ति के साथ प्रभु की शरण में रहता है, उसे अक्षय पुण्य की प्राप्ति होती है।

### समय पर पूरी करें गणतंत्र दिवस की तैयारियां: डीसी

चरखी दादरी। जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह के लिए 20 जनवरी मंगलवार को सांस्कृतिक टीमों का चयन किया जाएगा। चयन प्रक्रिया में कोई भी शिक्षण संस्थान भाग ले सकता है। इस दौरान चयन के लिए पूरी प्रस्तुति देने वाली टीमों प्राथमिकता दी जाएगी। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने गणतंत्र दिवस समारोह से संबंधित तैयारियों को लेकर जिला के अधिकारियों की बैठक लनी और समय पर सभी तैयारियां पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह नई अनाज मंडी परिसर में धूमधाम से मनाया जाएगा। इस दौरान मुख्य अतिथि ध्वजारोहण कर परेड की सलामी लेंगे और उसके बाद पीटी डबल शो आदि होंगे। इस अवसर पर विभिन्न शिक्षण संस्थानों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी जाएगी।

### खबर संक्षेप



### शिक्षिका अंकिता सिंहमार सम्मानित

भिवानी। देश की प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले की जयंती के अवसर पर युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट तथा महात्मा ज्योतिबा फुले धर्माथ ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित महिला शिक्षिका सम्मान समारोह में अंकिता सिंहमार को उनके बहुआयामी सामाजिक कार्यों के लिए प्रतिष्ठित सावित्रीबाई फुले गौरव पुरस्कार से नवाजा गया। यह जानकारी देते हुए प्रयागराज प्रहरी विजय सिंहमार व समाजसेवी रिक्त ख्यालाराम ने बताया कि अंकिता को यह सम्मान मुख्य अतिथि विधायक धनश्याम सराफ द्वारा बालयोगी महंत चरणदास के पावन सान्निध्य में प्रदान किया गया।

### एग्री स्टैक आईडी से मिलेगा योजनाओं का लाभ

चरखी दादरी। सरकार द्वारा किसान हित में 18 दिसंबर से एग्री स्टैक पोर्टल की शुरुआत की गई है। इस पोर्टल के माध्यम से प्रदेश के सभी कृषक किसानों की युक्ति आईडी बनाई जा रही है, जिससे किसान अपनी भूमि से संबंधित सभी रिपोर्ट ऑनलाइन देख सकेंगे और यथिष्य में कृषि से जुड़ी विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ आसानी से प्राप्त कर सकेंगे। जिला प्रशासन द्वारा गांव-गांव जाकर विशेष कैंपों के माध्यम से किसानों की एग्री स्टैक पोर्टल पर आईडी बनाई जा रही है। प्रत्येक गांव में गठित टीम में राजस्व विभाग से एक पटवारी, कृषि विभाग से एक अधिकारी तथा एक कंप्यूटर ऑपरेटर शामिल है।

### दीपेंद्र हुड्डा के जन्मदिन पर युवाओं ने किया रवतदान



चरखी दादरी। सांसद दीपेंद्र हुड्डा रोहताक के जन्मदिन पर बलराज फौगाट एवं भाईदास गुप ने एक स्वेचिक रक्तदान शिविर लगाया। रक्तदान शिविर में कांग्रेस प्रदेश प्रवक्ता डॉ. मनीषा सांगवान का सहयोग रहा। मनीषा सांगवान ने कहा कि रक्तदान से बड़ा दान कोई हो नहीं सकता, जिन युवाओं ने आज दूसरों के लिए रक्तदान किया है वो एक बड़ा ही पुनित कार्य किया है। दीपेंद्र हुड्डा को जन्मदिन की बधाई देने वालों ने दीपेंद्र हुड्डा की लंबी आयु और प्रगति के लिए क्षेत्र के नगर व्यापार मंडल प्रधान सुरेश पाण्डवाण्या, अमन डालावास, मनीषा सांगवान, बलराज फौगाट, पूर्ण सरपंच जिले सिंह पातुवास, फौगाट खाप उपा प्रधान कला सिंह नंबरदार, नरेश पहलवान, सत्यनारायण लोहरवाड़ा, नरेशपुर, कृष्ण पुनिया, पूर्ण जिला शिक्षा अधिकारी कुलदीप फौगाट, रजत फौगाट, सतबीर पंच का विशेष सहयोग रहा।

# संघ की शक्ति उसके स्वयंसेवकों के चरित्र अनुशासन व निःस्वार्थ सेवा में निहित: रोशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, भिवानी ने हलवासिया विद्या विहार, भिवानी में आयोजित प्रमुख नागरिक गोष्ठी अत्यंत गरिमामय, अनुशासित एवं वैचारिक वातावरण में सम्पन्न हुई। इस जन गोष्ठी में भिवानी नगर एवं आसपास के क्षेत्रों से बड़ी संख्या में प्रमुख नागरिक, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता, मातृशक्ति एवं स्वयंसेवकों की सहभागिता रही। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता उत्तर



भिवानी। आयोजित बैठक में उपस्थित लोग। फोटो: हरिभूमि

स्थापना डॉ. केशव बलराम हेडगेवार द्वारा राष्ट्र और समाज के सर्वांगीण उत्थान के उद्देश्य से की गई थी। उन्होंने संघ की 100 वर्षों की यात्रा का उल्लेख करते हुए कहा कि संघ ने समय-समय पर समाज को संगठित करने, सेवा कार्यों के माध्यम से राष्ट्रनिर्माण में योगदान देने और राष्ट्रीय चेतना को जागृत रखने का कार्य किया है। रोशन लाल ने

कहा कि संघ की शक्ति उसके स्वयंसेवकों के चरित्र, अनुशासन और निःस्वार्थ सेवा में निहित है। उनका वक्तव्य युवाओं के लिए विशेष रूप से प्रेरणादायक रहा। द्वितीय सत्र में प्रांत शारीरिक शिक्षण प्रमुख अनिल कुमार ने "पंच परिवर्तन" विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि पंच परिवर्तन वर्तमान समय में समाज को दिशा

देने वाला एक व्यावहारिक विचार है। उन्होंने सामाजिक समरसता, पर्यावरण संरक्षण, स्वदेशी अपनाना, कुटुंब प्रबोधन और नागरिक कर्तव्यों जैसे पांच प्रमुख बिंदुओं पर विस्तार से प्रकाश डाला। अनिल कुमार ने कहा कि परिवर्तन केवल नीतियों या व्यवस्थाओं से नहीं आता, बल्कि व्यक्ति के आचरण से आता है।

### भक्ति, सेवा व समरसता का संगम आज

भिवानी। दादरी गेट दाना रोड स्थित भिर्वाणा जोहड़ के समीप श्री श्री 1008 गुरु दादा शंकर नाथ डेरा में श्री श्री 1008 दादा गुरु शंकर नाथ की आठवीं बरसी के पावन अवसर पर धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक आयोजनों की श्रृंखला श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ निरंतर जारी है। उपा संचालक महंत नारायण नाथ ने बताया कि 6 जनवरी को गुरु बरसी के उपलक्ष्य में विशाल भंडारा, रक्तदान शिविर एवं संत समागम का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कथा स्थल पर श्रद्धालुओं के लिए शुद्ध देसी घी में पवित्र प्रसाद तैयार किया गया है, जिसे गुरु कृपा और ईश्वरीय आशीर्वाद का प्रतीक माना जाता है। देसी घी से बना प्रसाद सात्विकता प्रदान करता है, शरीर को पोषण देता है और मन को स्थिर, शुद्ध व प्रसन्न करता है। महंत नारायण दास ने कहा कि गुरु बरसी के अवसर पर आयोजित विशाल भंडारा सनातन परंपरा में सेवा, समानता और करुणा का अनुपम उदाहरण है।

### सार्वजनिक सूचना

मैं सुनील कुमार पुत्र टिक्कू राम वासी गांव भोजावास तहसील कनीना जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरे पुत्र प्रिंस तंवर के शैक्षिक दस्तावेजों में मेरी पत्नी का नाम शारदा देवी दर्ज है जबकि उसका सही नाम शारदा है।

ना कुछ खोया, ना कुछ पाया, नेकी करी कमाई कर समाज सेवा, पदवी "बडी माँ" की पाई

आदरणीया माता श्रीमती चित्रा देवी जी की 24 वीं पुण्यतिथि पर शत-शत नमन...

आपकी सत्यनिष्ठ सदैव हमारे लिए प्रेरणादायी बनी रहेंगी।

सौजन्य से

- \* Maharana Pratap Engineering College, Dhanaunda
- \* Maharana Pratap Polytechnic, Dhanaunda
- \* Maharana Pratap College of Education, Dhanaunda
- \* Pitamah Dandia Singh College of Education, Dhanaunda
- \* Brilliant Senior Secondary School, Dhanaunda

डाक्टर अतरलाल एडवोकेट - पुन, मो. 9034793749

**खबर संक्षेप**



**एसडी ककराला में पीटीएम आयोजित**  
कनीना। एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में सोमवार को अध्यापक अभिभावक बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें 862 अभिभावकों ने हिस्सा लिया। अभिभावकों ने शिक्षकों से मिलकर विद्यार्थियों की पढ़ाई सम्बंधी विभिन्न समस्याओं का निदान किया। इतना ही नहीं उन्होंने विद्यार्थियों की प्रगति रिपोर्ट हासिल कर अन्य गतिविधियों व विषयों पर विचार विमर्श किया।



**टैगोर स्कूल में एनएसएस शिविर आयोजित**  
महेन्द्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर के पांचवें दिन स्वास्थ्य जागरूकता एवं योग पर केंद्रित कार्यक्रम आयोजित किया गया। डायरेक्टर राहुल यादव एवं सीईओ डॉ. निशा यादव ने कहा कि स्वास्थ्य एवं योग से जुड़े ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को अनुशासित, ऊर्जावान और सकारात्मक बनाते हैं।

**सेहलंग के प्रवीण राव बने असिस्टेंट डायरेक्टर**

महेन्द्रगढ़। गांव सेहलंग निवासी प्रवीण राव ने यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा के माध्यम से अपनी सफलता का परचम लहराया है। प्रवीण का चयन भारत सरकार के युवा एवं खेल मंत्रालय में असिस्टेंट डायरेक्टर (जिला युवा अधिकारी) के पद पर हुआ है। उनकी इस उपलब्धि से क्षेत्र में खुशी की लहर है। उनके पिता डॉ. सुरेंद्र कुमार डाक्टर महेन्द्रगढ़ से सेवानिवृत्त हैं।

**हरियाणा में पैरामिलिट्री बोर्ड लागू करने की मांग**

नारनौल। पूर्व पैरामिलिट्री संगठन की बैठक प्रधान शिवलाल गनन की अध्यक्षता में निजामपुर में आयोजित की गई। प्रधान ने बताया कि हर माह की पांच तारीख को पूर्व पैरामिलिट्री संगठन की बैठक कमला कंपलेक्स में बैठक आयोजित की जाती है। उन्होंने कहा कि पूर्व पैरामिलिट्री संगठन द्वारा पिछले आठ वर्षों से सरकार के सामने मांगों को खिजा जा रहा है।

**अध्यापकों ने मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा**

मंडी अटेली। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के अध्यापकों की विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अटेली कार्यालय में उनके निजी सहायक गोविंद गोस्वामी को जिला महासचिव सत्यवीर सिंह व अन्य अध्यापकों ने ज्ञापन सौंपा। उसको हटया जाए।

**नर नारायण समिति की बैठक आयोजित**

नारनौल। नर नारायण नारायण सेवा समिति की बैठक शिव मंदिर में प्रधान रामसिंह की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिसका संचालन समिति के महासचिव मास्टर सतबीर ने किया। बैठक में सर्वसम्मति से फैसला लिया गया कि 14 जनवरी को मकर संक्रांति के अवसर पर उपचार गोशाला में सभी प्राणियों की सुख, शांति, समृद्धि, स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रातः नौ बजे हवन किया जाएगा।

**डॉ. राकेश सर्व कल्याण मंच के जिला अध्यक्ष बने**

मंडी अटेली। सर्व कल्याण मंच की प्रदेश कार्यकारिणी की ओर से प्रदेश अध्यक्ष नवीन कौशिक से विचार विमर्श करते हुए हरियाणा में जिला अध्यक्षों की नियुक्ति की है। जिसमें जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार जिला महेन्द्रगढ़ का अध्यक्ष नियुक्त किया है। सर्व कल्याण मंच हरियाणा ने जारी अपने पत्र में बताया कि नवयुक्त जिला अध्यक्षों से उपेक्षा की जाती है।

**हलका विधायक की अनुशांसा पर सूचीबद्ध गांवों में पंचायत विभाग की निगरानी में संपन्न होंगे विकास कार्य**

हरिभूमि न्यूज ►►नांगल चौधरी

विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम योजना के अंतर्गत नांगल चौधरी हलके के 32 गांवों का चयन किया गया है। जिनमें विधायक की सिफारिश पर 4.15 करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। सैंक्शन बजट की प्रथम किस्त रिलीज कर दी तथा अनुमति पत्र उपायुक्त की मार्फत पंचायत विभाग को भेज दिया है। निर्धारित बजट से गांवों में पेयजल, चारदीवारी तथा अन्य दैनिक उपयोगी सुविधाओं का प्रबंध किया जाएगा। विभाग के एसीएस ने विकास कार्यों में पारदर्शिता और गुणवत्ता बनाए रखने के निर्देश दिए हैं।

**नांगल चौधरी के 32 गांवों में 4.15 करोड़ से होंगे विकास कार्य, बजट स्वीकृति का पत्र मिलने पर टेंडर प्रक्रिया आरंभ**

निर्धारित बजट से गांवों में पेयजल, चारदीवारी तथा अन्य दैनिक उपयोगी सुविधाओं का होगा प्रबंध

**बजट स्वीकृत करने के बाद विभाग ने दो किस्तों वितरण करने की योजना बनाई**

आपको बता दें कि सरकार ने विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम विकास योजना क्रियावित की है। जिसके अंतर्गत हलका वाइज बजट निर्धारित करने का प्रावधान है। नवंबर महीने में विकास कार्यों के लिए नांगल चौधरी की विधायक मंजू चौधरी से गांवों की सूची मांगी गई थी। बजट स्वीकृत करने के बाद विभाग ने दो किस्तों वितरण करने की योजना बनाई है। प्रथम चरण में आकोली के लिए 7.50 लाख, इकबालपुर नंगली को 3.20 लाख, नांगल कालिया को 4.50 लाख, बूढ़वाला को आठ लाख, बिहारपुर 1.50 लाख, मौसमपुर को 4.78 लाख, लूजोता को 9.66 लाख, देखेरा को 8.97

लाख, मेडटी को 8.99 लाख, दोगली को 3.60 लाख, खातोली अहीर को छह लाख, अकबरपुर को 3.20 लाख, नांगल सोडा को 10 लाख, दकोड़ा को 1.50 लाख, आंतरी को 4.75 लाख, गोठड़ी को 9.94 लाख, सरेली को तीन लाख, बेरुंडला को दो लाख, इस्लामपुरा को 10 लाख, गंगोताना को एक लाख, पावनीता को तीन लाख, मूसनोता को आठ लाख, रामबास को दो लाख, टहला को नौ लाख, कुलताजपुर को 10.40 लाख, रघुनाथपुरा को 3.55 लाख, बलाहा खुर्द को 4.50 लाख, बढोपुरा को 15 लाख, जादूपुर पंचायत को 10.90 लाख बजट अलॉट हुआ है। खटौटी खुर्द में हरिजन चौपाल की

रिपेयर के लिए तीन लाख तथा गोद में भीमारव अडेडकर सामुदायिक मदन की रिपेयर के लिए नौ लाख खर्च होंगे। एचआरडीएफ स्कीम से आजमाबाद मोखूता में रास्ता निर्माण के लिए 58 लाख, बाननवास नो में 29 लाख की लागत से फिर्नी का पक्का निर्माण होगा। नांगल दुर्गू में 32.80 लाख से सड़क निर्माण स्वीकृत हुआ है। बजट की किस्तों में वितरण किया जाएगा। जिसकी पहली किस्त संबंधित पंचायतों को विभाग की मार्फत भेज दी गई है।



मंजू चौधरी, विधायक।

पंचायत विभाग की एनओसी मिलने पर बजट खर्च करने की अनुमति

विभागीय पत्र के अनुसार स्वीकृत एरिस्टमेंटों की जांच बीडीपीओ की ओर से की जाएगी। अनाधिकृत क्षेत्र में बजट खर्च करने की अनुमति नहीं तथा सूचीबद्ध समस्याओं का निवारण अन्य बजट से हो चुका है, तो निर्धारित हुई इस राशि पर रोक रहेगी। विभाग को तत्परता पूर्वक मुख्यालय को सूचना देनी होगी। अलॉट हुए बजट को छह महीने में खर्च करना होगा।

विकास कार्यों में लेटलतीफी व लीपापोती नहीं होगी बर्दाश्त

विधायक मंजू चौधरी ने बताया कि बीते महीने सरकार को गांव वाइज समस्याओं की सूची भेजी गई थी। विधायक आदर्श नगर एवं ग्राम विकास योजना से करीब चार करोड़ बजट स्वीकृत हो गया है। यह बजट राशि 32 गांवों में खर्च की जाएगी। अन्य गांवों के लिए भी जल्द ही बजट उपलब्ध हो जाएगा। उन्होंने बताया कि विकास कार्यों में लेटलतीफी व लीपापोती को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। निर्धारित मापदंडनुसार ही विभाग सामग्री की क्वालिटी इस्तेमाल करनी होगी।

**नियमित रूप से होने वाली कचरा उठाने और नालियों की सफाई का काम भी टप**

**सड़कों, बाजारों व रिहायशी इलाकों में लगे कूड़े के ढेर कचरा उठान न होने से बीमारियों का खतरा**

**हड़ताल के चलते शहर की सफाई व्यवस्था चरमराई**

हरिभूमि न्यूज ►►महेन्द्रगढ़

नगर पालिका सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। हड़ताल के चौथे दिन होने से सड़कों, बाजारों व रिहायशी इलाकों में कूड़े के ढेर लग गए हैं। प्रति दिन निकलने वाला करीब 15 से 20 टन कचरा उठान न होने से बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। पुराने नारनौली रोड, भगवान परशुराम चौक, सिनेमा रोड व सज्जी मंडी क्षेत्र में हालात सबसे खराब हैं। कचरे के कारण आवारा पशुओं का जमावड़ा टन कचरा उठान लगा रहता है, यातायात भी हो रहा प्रभावित



महेन्द्रगढ़। महिला आईटीआई के पास लगा गंदगी का ढेर। फोटो: हरिभूमि



महेन्द्रगढ़। कार्यालय में नारेबाजी करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

**यह रहे मौजूद**

इस मौके पर सफाई यूनियन प्रधान पूर्ण कुमार, धीरज, रिक्त, शम्मी, सुमित, राजेश, नसीब, विनोद, देवानंद, दीपक, सूबेसिंह, राहुल, गुणेश, चांदराम, सन्नी, धनश्याम, आशु, सुंदर, सुंदराम, पंकज, राहुल, कविता, आरती, विष्णु, राजकुमार, आशेष सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहें।

**शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई**

सफाई कर्मचारियों के हड़ताल पर चले जाने के कारण शहर में चार दिन से न तो सफाई हुई और न ही कूड़ा उठान हुआ। इस कारण हड़ताल के चौथे दिन शहर के बाजारों में कई जगह कूड़े के ढेर लगे नजर आए। अगर सफाई कर्मचारियों की काम छोड़ हड़ताल लंबी चलती है तो आने वाले दिनों में शहर की व्यवस्था और भी खिगड़ सकती है। शहर में सफाई का पहले से ही बुजाल चल रहा है और कर्मचारियों के हड़ताल पर रहने

से लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। शहर के बाजारों, मोहल्ले में जगह-जगह कूड़े के ढेर लग गए। जिसके चलते लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। शहर में सफर थाना, सिटी पुलिस थाना, मोहल्ला सैनीपुरा, माता संतोषी देवी मंदिर, मोहल्ला वाल्मीकि, परशुराम चौक, महिला आईटीआई के पास, डुलाना रोड सहित अनेक जगह कूड़े के ढेर नजर आए।

वह प्रशासन को चेताने का प्रयास किया, लेकिन मांगों को अनदेखा करने के विरोध में अब काम छोड़ हड़ताल पर जाने के लिए विवश

होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि जब तक कर्मचारियों को एरियर नहीं मिल जाता, तब तक कर्मचारी काम छोड़ हड़ताल पर रहेंगे।



महेन्द्रगढ़। कार्यक्रम में मुख्यातिथि का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

**ढाढोत में पांच दिवसीय स्किल कैंप संपन्न**

महेन्द्रगढ़। राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल ढाढोत में चल रहे पांच दिवसीय स्किल कैंप का समापन हो गया है। आरपीएस एजुकेशन ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पंचायत राव एवं उनकी बहन सुकेश यादव मुख्यातिथि रही। प्राचार्य अजीत सिंह ने बताया कि पांच दिनों तक चले इस स्किल कैंप में विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की रिकल्प के बारे में जानकारी दी गई। मुख्यातिथि डॉ. पंचायत राव ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल किताबी ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि प्रभावी संवाद क्षमता व्यक्ति को आगे बढ़ने में सहायक होती है। उन्होंने विद्यार्थियों को आत्मविश्वास के साथ अपनी बात रखने और सकारात्मक सोच अपनाने के प्रति जागरूक किया। जीनियस एकेडमी डायरेक्टर सोनिका ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, बल्कि परिश्रम और अनुशासन से ही लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। इस मौके पर रामकुमार, सुष्मा, सुनील लाम्बा, राजेश डाभर, बीरसिंह, भूपेंद्र सेनी, शर्मिला यादव, सुशील, अनिल गिलावत सहित समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित था।



महेन्द्रगढ़। आरपीएस स्कूल में एनएसएस कैंप के पांचवें दिन के कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना व एनएसएस गीत के साथ हुई। कार्यक्रम में मुख्यातिथि चेयरपर्सन डॉ. पंचायत राव ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया तथा उन्होंने एनएसएस के विभिन्न आयामों व योगदानों से छात्रों को परिचित करवाया। उन्होंने आधुनिक समाज में स्टार्ट अप के महत्त्व को समझाया। सीईओ मनीष राव ने बताया कि स्टार्ट अप नए विचारों, तकनीकों

**आरपीएस स्कूल में एनएसएस कैंप**

और समाधानों को जन्म देते हैं, जिससे समाज में नवाचार की संस्कृति विकसित होती है। डिप्टी सीईओ कुणाल राव ने भी समझाया कि स्टार्ट-अप युवाओं को नौकरी खोजने वाला नहीं, बल्कि नौकरी देने वाला बनने के लिए प्रेरित करते हैं। प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने भी संदेश दिया कि स्टार्ट-अप देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करते हैं। कार्यक्रम संयोजक अनूप सिंह ने छात्रों के साथ एक विशेष सीमिनार करवाया तथा नजदीकी गांव खातोद का दौरा कर सफाई अभियान चलाया।

यदुवंशी शिक्षा निकेतन एनएसएस स्वयंसेवकों ने मंदिर परिसर व उसके आसपास स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत अपना पांचवा एक दिवसीय कैंप लगाकर मंदिर परिसर की साफ-सफाई की। कार्यक्रम अधिकारी अनूप यादव के दिशा निर्देशन में स्वयंसेवकों द्वारा मन लगाकर परिसर की सफाई, पेड़-पौधों की छंट्टाई व निराई का काम किया। पूर्व प्रधानाचार्य ओमप्रकाश ने जागरूकता फैलाना और लोगों को साफ-सफाई के महत्व को भी

**पांचवा कैंप लगाकर मंदिर परिसर की साफ-सफाई**

स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि यह एक आदत और संस्कार

हरिभूमि न्यूज ►►महेन्द्रगढ़

**यदुवंशी के विद्यार्थियों ने की स्वच्छता अभियान की शुरुआत**



महेन्द्रगढ़। साफ-सफाई करते स्वयंसेवक। फोटो: हरिभूमि

**स्वयंसेवकों को दी बधाई**

युवा शक्ति जब जागरूक होती है तो समाज में सकारात्मक परिवर्तन संभव है। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्णसिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव व फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने स्वयंसेवकों को बधाई दी।

समझाया। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि यह एक आदत और संस्कार है, जिसे हमें अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

**प्रथम, द्वितीय श्रेणी व कौशल रोजगार योजना में सरकार की ओर से आरक्षण न देने का मामला**

**ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के तत्वावधान में बैठक आयोजित**

**नौकरियों में आरक्षण न देकर सरकार कर रही भेदभाव, 27 प्रतिशत आरक्षण की मांग**

हरिभूमि न्यूज ►►नारनौल

ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के तत्वावधान में बैठक का आयोजन यादव धर्मशाला में पूर्व निरीक्षक जगदीश प्रसाद इमराड़ा की अध्यक्षता में किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि ओबीसी ब्रिगेड हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष राजेंद्र सिंह तंवर थे। जिन्हें पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। मंच संचालन इश्वर सिंह प्रजापति ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने बताया कि सरकार लगातार पिछड़ा वर्ग के हक अधिकारों



नारनौल। बैठक में भाग लेते संगठन के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

को नजरअंदाज कर उनके हितों को अनदेखी कर रही है। सरकार की ओर से गुरुग्राम में मेयर के चुनाव में पिछड़ा वर्ग के साथ सरसर भेदभाव करते हुए

**मांगों को नजर अंदाज किया तो कड़ा रुख अपनाएंगे**

इसमें भी पिछड़ा वर्ग के लिए 16 प्लस 11 प्रतिशत व एससी के 20 प्रतिशत आरक्षण लागू किया जाए। लोकल बांडीज व पंचायतों राज संस्थाओं तथा सता व राजनीतिक पार्टियों के संगठनों में जनसंख्या के हिसाब से आरक्षण का प्रावधान किया जाए। बैठक में चेतावनी दी गई कि सरकार ने यदि आरक्षण को इन मांगों को नजरअंदाज किया तो कड़ा रुख अपनाते हुए आरक्षण वर्ग के सभी संगठन एकजुट होकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी व धरना प्रदर्शन आदि की कार्यवाही करने में बाध्य होंगे। इस मौके पर वरिष्ठ कार्यकर्ता एवं कुमहार समा के पूर्व प्रधान किशनलाल लुहनीवाल, जागिड़ समा के पूर्व प्रधान रोहतार नंबरदार, योगी समा के प्रधान प्यारेलाल, जितेंद्र योगी, रामनिवास रोहिला, फतेह सिंह खुजाना, इंद्रसिंह, रामेश्वर धनोदा आदि मौजूद रहे।

की ओर से प्रथम व द्वितीय श्रेणी की नौकरियों में 27 प्रतिशत आरक्षण की लगातार अनदेखी की जा रही है, जो लागू किया जाए। इसके साथ ही

हरियाणा कौशल रोजगार निगम जिसमें बिना आरक्षण के नौकरियों अपने चहेतों को दी जा रही है, जो सरसर सरकार की तानाशाही है।



**हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल में अभिभावक अध्यापक बैठक आयोजित**

मंडी अटेली। हिन्दुस्तान पब्लिक स्कूल सालीमपुर में अभिभावक अध्यापक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में अभिभावकों ने बच्चों की पढ़ाई से संबंधित समस्याओं के बारे में अध्यापकों से बात कर सुलझाया। वहीं अध्यापकों ने कहा कि वे अपने घर पर बच्चों के लिए पढ़ाई का माहौल तैयार करें, ताकि बच्चों को आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में पीछे न देखना पड़े। अध्यापकों ने यह भी आग्रह किया कि अभिभावक बच्चों को मोबाइल से दूर रखें तथा उनसे होने वाली हानियों के बारे में जागरूक करें। निदेशक राकेश कुमार एवं प्राचार्य अनूप कुमार ने बैठक में पहुंचे अभिभावकों का आभार व्यक्त किया।