

हरिभूमि रेवाड़ी मूिम

रोहतक, मंगलवार, 16 सितंबर 2025

तापमान



अधिकतम 36.6 डिग्री
न्यूनतम 21.8 डिग्री

- राष्ट्रीय योगासन खेल प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम ने जीती ओवरऑल उपविजेता ट्राफी
- प्रत्येक व्यक्ति अपने घरों व दुकानों के आसपास नियमित सफाई रखेगा तो शहर स्वच्छ और सुंदर बनेगा



डीएमसी से किया था शौचालयों का निरीक्षण, अब नागरिकों को स्वच्छ वातावरण देने के लिए नए सिरे से हो रहा टेंडर लंबे समय से बدهाल शहर के पब्लिक टॉयलेट पुराना टेंडर रद्द करके रोकी ठेकेदार की पेमेंट

■ शहर में 22 सार्वजनिक शौचालय और 11 यूरिनल

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

सफाई के अभाव में शहर के सार्वजनिक शौचालयों की लंबे समय से बदेहाल स्थिति बनी हुई है। नगर परिषद की ओर से शौचालयों की सफाई का ठेका लेने के बाद ठेकेदार की ओर से सफाई में लापरवाही बरती जा रही थी। शौचालयों की बिगड़ती हालत को लेकर नगर परिषद ने ठेकेदार के खिलाफ कदम उठाते हुए उसे ब्लैक लिस्ट कर दिया है और ठेकेदार की पेमेंट भी रोक दी गई है। शहर में चल रही स्वच्छता मुहिम के दौरान डीएमसी ब्रह्मप्रकाश ने जब शौचालयों का निरीक्षण किया तो उनकी स्थिति बेहद खराब पाई गई, जिस पर नगर परिषद ने तुरंत प्रभाव से ठेका रद्द कर दिया और अब नए सिरे से 36 लाख रुपये का टेंडर जारी किया है ताकि नागरिकों को शौचालयों में स्वच्छ वातावरण मिल सके। इस समय शहर में 22 सार्वजनिक शौचालय और 11



रेवाड़ी। सती कॉलोनी स्थित टॉयलेट में जमा गंदगी, गंदगी से सरोबार सार्वजनिक शौचालय, सफाई न होने पर बारा हजारी शौचालय की दयनीय हालत।



यूरिनल हैं। इनके रख-रखाव और साफ-सफाई के लिए नगर परिषद की ओर से टेंडर किया गया था। लंबे समय से सफाई न होने पर सभी शौचालयों की स्थिति दयनीय हो चुकी थी। जगह-जगह गंदगी, दुर्गंध और पानी की किल्लत जैसी समस्याओं को लेकर नागरिक लगातार शिकायत कर रहे थे।

कई शौचालयों में पानी की टंकी टूटी तथा किसी में टॉयटियां और प्लश काम नहीं कर रहे थे। टॉयलेट में सीटों की स्थिति भी खस्ताहाल मिली। कुछ स्थानों पर तो नागरिकों के लिए शौचालयों का उपयोग करना भी दुर्भर हो गया था। शौचालयों की बिगड़ती हालत को लेकर डीएमसी ने तुरंत संज्ञान लेते हुए ठेकेदार का ठेका रद्द कर दिया। उन्होंने कहा कि अब नए ठेकेदार के लिए सख्त शर्तें लागू की जाएंगी। सफाई व्यवस्था में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी और

नियमित निरीक्षण किया जाएगा। शौचालयों की दशा सुधारने और रखरखाव के नाम पर प्रति वर्ष लाखों रुपये का टेंडर किया जाता है। रेलेव चौक, गोकल गेट, सती कॉलोनी, बारा हजारी, नाईवाली चौक व नेहरू पार्क के पास सहित सभी शौचालयों में लंबे समय से सफाई का अभाव है। इनमें कई टॉयलेट की स्थिति तो काफी दयनीय हो चुकी है। शहर में रखे गए मोबाइल टॉयलेट की स्थिति भी खराब चल रही है। नगर परिषद की ओर से दिसंबर 2024 में 44 लाख

62 हजार रुपये की लागत से 22 शौचालयों और 7 यूरिनल स्पॉट की मरम्मत कराने के लिए टेंडर जारी किया गया था, लेकिन टॉयलेट के कार्य में खानापूति कर दी गई, जिससे शौचालयों की दशा में न तो सुधार हुआ और न ही सफाई व्यवस्था पर ध्यान दिया गया। सामाजिक संगठन व नागरिक भी समय-समय पर शौचालयों के सुधार के लिए प्रशासन को शिकायत देते रहे, लेकिन नगर परिषद की ओर से इस ओर ध्यान नहीं दिया गया, अब स्वच्छता



फोटो: हरिभूमि

ठेकेदार की पेमेंट रोक दी गई

स्वच्छता मुहिम के तहत निरीक्षण के दौरान शौचालयों की स्थिति खराब मिली। टॉयलेट की साफ-सफाई न होने की भी लगातार शिकायत मिल रही थी, जिस पर संज्ञान लेते हुए ठेकेदार की पेमेंट रोक दी गई है। शौचालयों की देखरेख के लिए नया टेंडर जारी कर दिया गया है और जल्द ही नए ठेकेदार को जिम्मेदारी सौंपी जाएगी।

ब्रह्मप्रकाश, डीएमसी रेवाड़ी।

मुहिम के दौरान टॉयलेट की स्थिति सुधारने के लिए संज्ञान लिया गया है। शहर में 30.66 लाख रुपये की लागत से आधुनिक सुविधाओं से युक्त दो एम्प्रेसनल शौचालय का निर्माण कराने का निर्णय लिया गया है। इस पर 14.32 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे।

और सिविल अस्पताल के पास स्थान चयनित किया गया है। बावल में भी आधुनिक सुविधाओं से युक्त एक एम्प्रेसनल शौचालय का निर्माण कराने का निर्णय लिया गया है। इस पर 14.32 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे।

मादक पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

थाना कोसली पुलिस ने मादक पदार्थ गांजा उपलब्ध कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 18 सितंबर 2022 को पुलिस को सूचना मिली थी कि योगेश निवासी गांव झाड़ौदा गांजा बेचने का काम करता है। वह गांव झाड़ौदा के जलघर के पीछे गांजा बेचने के लिए आया हुआ है। जिस सूचना को सच मानकर तुरंत रेंडिंग पार्टी तैयार करके बताए हुए स्थान पर पहुंच कर आरोपी को काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम योगेश निवासी गांव झाड़ौदा बताया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट को साथ लेकर आरोपी की तलाशी ली गई तो आरोपी के कब्जे से 434 ग्राम नशीला पदार्थ गांजा बरामद हुआ था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नशीला पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने एक और आरोपी जिला नूंह के गांव शिकारपुर निवासी



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्तार में आरोपी। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों को विवि की संस्कृति से परिचित करवाया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के रसायन विज्ञान विभाग की ओर से एम्प्रेससी और बीएससी के नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए इंटरैक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को नए वातावरण और विश्वविद्यालय की संस्कृति से परिचित कराना था। विभाग की प्रोफेसर डा. रश्मि पुंडीर ने नव प्रवेशित विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए रसायन विज्ञान के



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

महत्व और विश्वविद्यालय के संदर्भ में इसकी महत्ता को बताया। छात्रों के उज्वल भविष्य की कामना की। विभाग की सहायक प्रोफेसर

मीनाक्षी ने मंच का संचालन किया। सहायक प्रोफेसर कर्मवती यादव ने विश्वविद्यालय परिसर व इसकी गतिविधियों के बारे में संक्षिप्त परिचय दिया। योग विभाग से सहायक प्रोफेसर डा. अमनदीप, एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर ने विद्यार्थियों को राष्ट्रीय सेवा का महत्व बताया। सहायक प्रोफेसर निशा यादव ने रसायन विज्ञान विभाग की सुविधाओं, उपलब्धियों व गतिविधियों के बारे में बताया।

कारियर के विभिन्न अवसरों के बारे में जागरूक किया। एमएससी और बीएससी के बाद छात्रों को करियर के विभिन्न अवसरों के बारे में जागरूक किया। सहायक प्रोफेसर लक्ष्मी देवी ने प्रयोगशाला में प्रयोग करते समय बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में चर्चा की। सहायक प्रोफेसर गीताजलि और डा. कनिष्क मिश्रा ने पाठ्यक्रम के बारे में जानकारी दी। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर करण सिंह ने विद्यार्थियों को मेहनत से शिक्षा ग्रहण करने के लिए एवं अपने लक्ष्य को पाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित किया। प्रोफेसर वीके शर्मा ने भी सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। डा. ललित कुमार ने कार्यक्रम के आयोजन के लिए सभी को धन्यवाद दिया।

आसमान में एक बार फिर छा सकते हैं बादल, कुछ स्थानों पर बूदाबांदी के भी आसार

मौसम साफ होते ही चढ़ने लगा पारा, कल से मौसम में परिवर्तन की संभावना

■ हवा में नमी का स्तर कम रहने के कारण उमस का असर काफी कम हो गया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

मौसम साफ होने के बाद पारा चढ़ना शुरू हो गया है। दिन के समय गर्मी पसोने छुड़ाने लगी है, जबकि रात के समय भारी गर्मी से राहत मिली हुई है। बरसात का सिलसिला थम चुका है, परंतु आसमान में बीच-बीच में बादल नजर आने लगते हैं। 17 सितंबर से

एक बार फिर मौसम करवट ले सकता है। सोमवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। तेज धूप खिलने से दोपहर बाद तक भारी गर्मी परेशान करती रही। अधिकतम तापमान 0.1 डिग्री की वृद्धि के साथ 36.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। रात का तापमान 0.3 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 21.8 डिग्री पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 55 प्रतिशत तक रहा, जबकि हवा की गति 13 किलोमीटर प्रति घंटा रही। हवा में नमी का स्तर कम रहने के कारण उमस का असर काफी कम हो गया



रेवाड़ी। खेत में तैयार बाजरे की फसल व चल रही कटाई। फोटो: हरिभूमि

मंडियों में बाजरे की आवक शुरू

किसानों ने मौसम साफ होने के बाद बाजरे की कटाई और फसल निकालने का कार्य तेज कर दिया है। मंडियों में बाजरे की आवक शुरू हो चुकी है। सरकारी समर्थन मूल्य पर अभी खरीद शुरू नहीं हुई है, जिससे किसानों को मंडियों में आदतियों को सस्ते दामों पर फसल बेचना पड़ रही है। कपास की फसल भी मंडियों में पहुंचनी शुरू हो गई है। दूसरी ओर किसानों ने रबी की फसल सरसों की बिजई की तैयारी भी तेज कर दी है। इस बाढ़ 80 हजार हेक्टेयर से अधिक जमीन पर सरसों की बिजई का अनुमान लगाया जा रहा है।

है, परंतु गर्मी अभी दिन के समय परेशान कर रही है। रात के समय मौसम सुहाना बना रहता है। मौसम विभाग के अनुसार बुधवार को एक बार फिर से आसमान में बादल छा सकते हैं। कुछ स्थानों पर बादलों के बीच बूदाबांदी भी हो सकती है। सप्ताह के अंत तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। इस दौरान तापमान में मामूली उतार-चढ़ाव बना रहेगा। अभी बारिश की संभावना नजर नहीं आ रही है।



वर्चुअल रियलिटी थेरेपी

रिश्तों में नई सोच की राह

आज अधिकांश कपल्स वर्किंग हैं, बीजी रहते हैं, एक दूसरे को समय नहीं दे पाते, एक कम्युनिकेशन गैप रहता है। इस कारण मैरीड लाइफ में बहुत सी ऐसी बातें पैदा होती हैं, जो तनाव लाकर दूरियां बढ़ाती हैं। ऐसे में वर्चुअल रियलिटी थेरेपी मधुर दंपत्य जीवन की राह बनाती है।

पति-पत्नी का रिश्ता केवल साथ रहने भर का ही नहीं, भावनात्मक जुड़ाव और आपसी समझ का भी प्रतीक है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी और बढ़ती व्यस्तताओं में यह जुड़ाव कई बार कमजोर पड़ जाता है। छोटी-छोटी गलतफहमियां, संवाद की कमी या अहंकार रिश्ते में दूरियां ले आते हैं। ऐसे में रिश्ते को फिर से जोड़ने और पुरानी मधुर यादों को ताजा करने के लिए कपल्स को कई बार रिलेशनशिप एक्सपर्ट या साइकोलॉजिस्ट से सलाह की जरूरत पड़ती है, जो विभिन्न थेरेपी के माध्यमों से दोनों के गिले-शिकवे दूर कर सामंजस्य बैठाने की कोशिश करते हैं, कपल्स इसके बाद बेहतर जिंदगी गुजार पाते हैं। इन्होंने से एक थेरेपी है-वीआरटी मतलब वर्चुअल रियलिटी थेरेपी।



कवर स्टोरी

डॉ. शिवंगी रावत
साइकोलॉजिस्ट, मेटल हेल्थ एंड रिलेशनशिप थेरेपिस्ट, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

थेरेपी का तरीका

इस थेरेपी में प्रभावित पति-पत्नी को एक वीआर हेडसेट पहनाया जाता है। जिसके जरिए थैरेपिस्ट उन्हें उनकी समस्या से जुड़े एक रियलिस्टिक वर्चुअल वर्ल्ड में ले जाता है। उनकी प्रॉब्लम के हिसाब से वर्चुअल सीन बनाए जाते हैं, जैसे कम्युनिकेशन थैरेपिस्ट, ट्रस्ट-बिल्डिंग टास्क, कॉन्फ्लिक्ट सिचुएशन, रिलेक्सेशन एनवायर्नमेंट या बॉन्डिंग एक्टिविटीज। थैरेप्यूटिक इंटरैक्शन के जरिए दोनों पार्टनर को उन सेंस में एक साथ मिल कर पार्टिसिपेट करवाया जाता है। थैरेपिस्ट दोनों पार्टनर से उनकी समस्या और अपेक्षाओं के बारे में बात करता है। रिलेशनशिप की समस्याएं, इमोशनल पैटर्न और व्यक्तिगत मानसिक असामान्यता की स्थिति (जैसे-एंग्रिजटी, डिप्रेशन आदि) का आकलन किया जाता है। थैरेपिस्ट उनके रिक्वेशन और इंटरैक्शन को मॉनिटर करता है। जरूरत पड़ने पर उन्हें इमोशनल रिस्पॉन्स और कम्युनिकेशन सुधारने के बारे में समझाता है। इस सेशन के बाद साइकोथैरेपिस्ट, थेरेपी के दौरान किए गए व्यावहारिक बदलावों को उन्हें असल जिंदगी में अपनाने की सलाह देता है।

केवल तकनीकी अनुभव नहीं

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी, कपल्स के लिए केवल एक तकनीकी अनुभव नहीं रहता, बल्कि एक साझा भावनात्मक यात्रा बनती है। कपल अपने ट्रॉमेटिक या इमोशनल एक्सपीरियंस को सिमुलेट (पुनः अनुभव) करते हैं, थैरेपिस्ट की मदद से उनका समाधान ढूँढते हैं। थैरेपिस्ट की मदद से



संवाद, समझ और तनाव प्रबंधन के कौशल सीखते हैं। उन्हें न केवल एक-दूसरे के दृष्टिकोण को बेहतर समझने में मदद मिलती है, वे वास्तविक जीवन की समस्याओं को आपसी सामंजस्य से सुलझाना भी सीखते हैं। उनके बीच आपसी विश्वास और समझ मजबूत होती है।

रिसर्च के नतीजे हैं पॉजिटिव

अध्ययनों से भी साबित हो गया है कि वीआरटी न सिर्फ व्यक्ति के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में मदद करे हैं, पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूती प्रदान करने में भी कारगर है। भारत में मुंबई, दिल्ली, बंगलुरु जैसे शहरी मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी कपल्स काउंसलिंग में वीआरटी का प्रयोग हो रहा है। इसका फीडबैक काफी पॉजिटिव रहा है। यूनिवर्सिटी ऑफ बार्सिलोना में की गई एक स्टडी में पाया गया कि जिन कपल्स ने छह सप्ताह के संयुक्त वीआरटी

थेरेपी सेशन लिए, उनकी आपसी समझ, भावनात्मक-वैचारिक तालमेल, कम्युनिकेशन लेवल और सामंजस्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग रिसर्च, जापान में कपल्स पर वीआरटी के उपयोग से पति-पत्नी में ऑक्सीटोसिन बॉन्डिंग हार्मोन के लेवल में वृद्धि हुई। जिससे उनमें एक-दूसरे के प्रति सहानुभूति और क्षमा करने की क्षमता में सुधार देखा गया। उनमें भावनात्मक जुड़ाव यानी बॉन्डिंग मजबूत हुई। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कपल थ्योरी में ब्राउन एंड हार्टले का मानना है कि जिन कपल्स ने तीन महीने तक वीआरटी प्रैक्टिस सेशन लिए, उनमें काफी पॉजिटिव बदलाव दिखे। इससे उनमें बार-बार होने वाली नोक-झोंक में कमी आई। वे पहले से ज्यादा शांत हो गए, इनमें एक-दूसरे को सुनने-समझने की क्षमता का विकास हुआ।

वया है फायदे

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी के बहुत से ऐसे फायदे हैं, जो दंपत्य संबंधों को मधुर और मजबूत बनाने में सहायक रहते हैं। इस थेरेपी के क्या फायदे हैं, जानिए- **बॉन्डिंग होती है मजबूत:** वर्चुअल रियलिटी थेरेपी से तमाम कश-म-कश के बावजूद पति-पत्नी को एक-साथ समय बिताने का मौका मिलता है। उनमें समझ और भावनात्मक जुड़ाव गहरा होता है। यह उनकी आपसी प्रतिबद्धता, विश्वास और समस्या हल करने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी बॉन्डिंग मजबूत होती है। **सिस्वोर एक्सपोजर:** पति-पत्नी अपनी इमोशनल या ट्रॉमेटिक यादों का सामना बिना किसी डर या खतरे के करते हैं। **सामंजस्यपूर्ण भागीदारी बढ़ना:** वीआरटी का वर्चुअल एनवायर्नमेंट पति-पत्नी को असल जिंदगी में एक-दूसरे के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। गुस्से या दुख में तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय, ठहरना सीखने में मदद कर रिलेशनशिप में स्थायित्व और भावनात्मक स्थिरता लाता है। **बेहतर कम्युनिकेशन:** कपल को अपनी फीलिंग्स बिना किसी जजमेंट के व्यक्त करने का अवसर मिलता है। उनका मनमुटाव खत्म होता है। **स्ट्रेस कम होना:** न्यूरोसाइंस के मुताबिक वीआरटी के रिलेक्सेशन मॉड्यूल से दोनों पार्टनर के शरीर में हेपी हार्मोन ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन का स्त्राव बढ़ जाता है, जिससे उनका तनाव और एंग्रिजटी कम होती है। **प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा**

तनाव कम करने में मदद करती हैं यात्राएं

अपनी व्यस्त दिनचर्या के बीच कमी-कमी यात्रा के लिए निकलना बहुत जरूरी है। इससे हमें एक ताजगी मिलती है, हम नई ऊर्जा से भरते हैं, मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। साथ ही हम जगह-जगह की संस्कृति से परिचित भी होते हैं।

जीवनशैली

बुरा फायदा

अगर रोजमर्रा के जीवन में कोई एक बात आज आम हो गई है तो वो है लोगों में स्ट्रेस यानी तनाव। काम-काज का बढ़ता दबाव, घरेलू जिम्मेदारियां, कॉम्पिटिशन और बढ़ते डिजिटल दुनिया का प्रभाव मानसिक रूप से हम सबको खूब थका रहा है। इसलिए इन सब के बीच में छोटी-सी यात्रा, सैर-सपाटा मन को शांत और प्रफुल्लित करता है, थकान मिटाकर नई ऊर्जा से भरता है। हेल्थ और फिटनेस के लिए वर्ल्ड इंस्प्लूमेंस एंड ब्लॉगर अवार्ड से सम्मानित प्रमीला ओल्सन यात्राओं को एक दवा की तरह मानती हैं, जो जिंदगी जीने को आसान बनाती है।

स्वयं के साथ समय बिताने का अवसर: जो लाइफस्टाइल हम आज फॉलो कर रहे हैं, वो कहीं न कहीं हमें खुद से भी दूर ले जाती है। यात्राएं हमें खुद के करीब लाती हैं। यात्राओं के दौरान हमें आत्ममंथन करने का अवसर मिलता है, जो बहुत जरूरी है। जब भी जीवन का शोर-शराबा मन को अशांत करने लगे, तनाव को जन्म दे तो किसी यात्रा पर निकल जाएं। **बेशक फैमिली के संग या सोलो ट्रेवल कीजिए,** लेकिन एक छोटी-सी ट्रिप आपके तनाव को कम करने में बहुत मददगार साबित होगी। **प्रकृति के करीब मिलती है शांति:** सच कहा जाए तो नेचर, स्वास्थ्य का सबसे बड़ा साथी है। आप अपने ट्रेवल के लिए ऐसी जगहों का चुनाव करें, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर हों। याद रखें नहीं, पहाड़ या समंदर इंसान को हील करने का काम करते हैं। अगर आप किसी मॉडल ट्रांम से भी गुजर रही हैं तो प्रकृति इससे उबारती है। इसलिए जब भी तनाव आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगे, तो छोटे ही सही कम से कम एक ट्रिप जरूर प्लान कीजिए, यह बहुत अच्छा ऑप्शन है।



एक घर में रहते हुए भी साथ समय नहीं बिता पाते। छोटे-छोटे ट्रिप, पारिवारिक संबंधों के लिए भी अच्छे हैं। साथ बिताया हुआ समय यादगार साबित होता है। ये समय रिश्तों को भी नई ताजगी से भरता है। इसलिए साल में कम से कम एक बार परिवार के साथ कहीं घूमने जरूर जाएं। यात्राएं जगह-जगह की संस्कृति से रूबरू कराती हैं। जब भी हम कहीं घूमने जाते हैं तो उस जगह की संस्कृति, खाना-पीना हमारी सोच को भी नया आयाम देती है। नई चीजें, बातें हमेशा हमें सकारात्मकता की तरफ ले जाती हैं। यात्राएं जीवन के बहुत से ऐसे पहलुओं से हमें रूबरू करवाती हैं, जिनसे हम अनभिज्ञ होते हैं। जीवन को शांत और मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाने का सबसे अच्छा और सुगम तरीका है यात्राएं। **प्रस्तुति: निधि गोयल**



हेपी हॉर्मोन बहाती हैं यात्राएं
अगर आप साल में एक-दो छोटे ट्रिप भी करती हैं तो यह संभव है कि आप तनाव को अच्छे तरीके से संभाल लेंगीं। भागती हुई जिंदगी में तनाव स्वाभाविक है, लेकिन इसे मैनेज करने का तरीका आना चाहिए। यात्राएं हमारे हेपी हॉर्मोन को बढ़ाती हैं, स्ट्रेस कम करने में मदद करती हैं। बेशक दूसरे खर्चें थोड़ी कम हो जाएं, लेकिन अपनी मेंटल हेल्थ सही रखने के लिए ट्रेवलिंग के लिए थोड़ी सेविंग जरूर करें।

सभी अभिभावक चाहते हैं, उनके बच्चे का भावनात्मक और बौद्धिक विकास बहुत अच्छा हो। इसके लिए वे अपनी तरफ से कई तरीके अपनाने हैं। लेकिन अगर इसके लिए वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित उपायों को अपनाना जाए तो बच्चों का बौद्धिक-भावनात्मक विकास बहुत अच्छा होता है।

जब अपनाएं वैज्ञानिक उपाय तब होगा बच्चों का भावनात्मक-बौद्धिक विकास

परवरिश

शिखर चंद जैन

माता-पिता द्वारा बच्चों के मस्तिष्क के विकास को समझना और उन्हें शुरू से ही सही पालन-पोषण देना जरूरी है ताकि बच्चों का सही भावनात्मक और बौद्धिक विकास हो सके।

समझें मस्तिष्क को: बच्चों का मस्तिष्क विकासशील होता है और माता-पिता इसे समझकर बच्चों को भावनात्मक रूप से संतुलित, लचीला और सामाजिक रूप से संक्षम बनाने में मदद कर सकते हैं। मस्तिष्क के दो हिस्से होते हैं- बायां और दायां मस्तिष्क। बायां हिस्सा तर्क, विश्लेषण और भाषा के लिए जिम्मेदार होता है, जबकि दायां हिस्सा भावनाओं और रचनात्मकता से जुड़ा होता है। इसी तरह इसके दो और भाग होते हैं, ऊपरी और निचला मस्तिष्क। ऊपरी हिस्सा निर्णय लेने, आत्म-नियंत्रण और योजना के लिए जिम्मेदार है, जबकि निचला हिस्सा प्राथमिक भावनाओं, प्रतिक्रियाओं (जैसे गुस्सा, डर) को नियंत्रित करता है।

बच्चों की स्मृति और भावनाएं: बचपन के अनुभव और स्मृतियां ही आगे चलकर बच्चों के व्यवहार को आकार देती हैं। इसके लिए माता-पिता को शुरू से ही उन्हें एक सकारात्मक, स्नेहिल और मेल-जोल वाले पारिवारिक-सामाजिक माहौल में रखना चाहिए। जिससे बच्चा संतुलित और स्वस्थ तरीके से सोच सके और वैसा व्यवहार करे। परिवार का माहौल हंसी-खुशी वाला रखें- अभिभावक सुनिश्चित



ब्रेन को एक्टिव रखें

बच्चे के बौद्धिक विकास के लिए उन्हें मानसिक व्यायाम जैसे कि खेल, कहानी सुनना या रचनात्मक गतिविधियां कराएं, जो मस्तिष्क के



विभिन्न हिस्सों को सक्रिय रखे। यह मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देता है, न्यूरोल कनेक्शनों को मजबूत करता है। शारीरिक गतिविधियां जैसे नाचना या दौड़ना बच्चों को तनाव से उबरने में मदद करती हैं।

करें कि परिवार के सभी सदस्य मतलब भाई-बहन, चाचा-चाची, दादा-दादी, बच्चे के साथ हंसाने, खुश रखने और उसे सक्रिय रखने वाली गतिविधियों में शामिल हों। जैसे उसके साथ इंडोर या आउटडोर गेम्स खेलना या हंसना। ये एक्टिविटीज ब्रेन में सकारात्मक रसायनों को बढ़ाती हैं। यह सब बच्चों

में तनाव तो कम करता ही है, परिवार के जुड़ाव को मजबूत भी करता है। भावनाओं की अभिव्यक्ति सिखाएं: बच्चों को उनकी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना सिखाएं। उदाहरण के लिए खिलौना टूटने पर जब वह चिड़चिड़ा हो जाए और चीजों को फेंकने लगे तो उसे समझाएं, 'तुम्हें गुस्सा आ रहा है, क्योंकि तुम्हारा खिलौना टूट गया। कोई बात नहीं, यह नया आ जाएगा।' इससे उसकी भावनाएं कम आहत होती हैं। भावनाओं को तर्कसंगत नाम देने से बच्चे का मस्तिष्क शांत होता है और वे अपनी भावनाओं को बेहतर समझ पाते हैं। भावनाओं पर नियंत्रण सिखाएं: बच्चों को सिखाएं कि भावनाएं अस्थायी हैं। जैसे कोई उससे नाराज या गुस्सा है तो धीरे से समझाएं 'यह गुस्सा थोड़ी देर में गायब हो जाएगा।' यह तरीका बच्चों को भावनाओं को प्रबंधित करने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। साथ ही बच्चों को उनके शरीर की संवेदनाओं, मानसिक चित्रों, भावनाओं और विचारों को पहचानने में मदद करें। **प्रस्तुति: निधि गोयल**

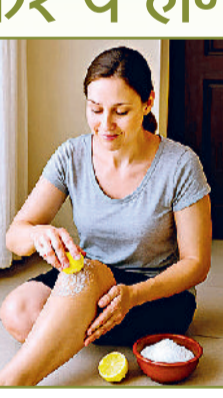


केर
एडवाइजर, ऑनोलॉजिस्ट

अगर ध्यान ना दिया जाए तो घुटनों की त्वचा यानी, नी-स्कन डार्क दिखने लगती है। अगर आप कुछ घरेलू उपाय करेंगी तो आपके घुटनों की रंगत निखर सकती है। **कांफी और नारियल तेल:** कांफ की कटोरी में 1 चम्मच कांफी डालें और इसमें करीब आधा चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को संतरे के छिलके की मदद से काले घुटनों पर 10 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद कांफ की मदद से इसे साफ कर लें। आप चाहें तो इसे पानी से भी धो सकती हैं। आप इस स्क्रब का इस्तेमाल हफ्ते में 2 से 3 बार कर सकती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से घुटनों का कालापन कम हो जाएगा। **नीबू और बेकिंग सोडा:** एक कटोरी नीबू

जब नी-स्कन दिखने लगे डार्क अर्प्लाई करें ये होम रेमिडीज

के रस में बेकिंग सोडा मिलाकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर कांफ की मदद से घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से घुटनों की मसाज करें। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप हफ्ते में दो बार उपयोग कर सकती हैं। इससे घुटने का कालापन कम हो सकता है। **दूधपेस्ट और कांफी पावडर:** थोड़ा सा दूधपेस्ट लेकर इसमें थोड़ा सा सोडा पावडर मिलाकर बने मिश्रण में आधा चम्मच कांफी पावडर मिला लीजिए। अब इसमें कुछ बूंदें टमाटर के



रस की मिला लें और अंत में कुछ बूंदें नीबू के रस की भी मिलाकर एक मिश्रण बना लीजिए। इस मिश्रण को घुटनों की काली जगह पर 10 मिनट तक लगाएं और घुटनों को हल्के-हल्के रगड़ते हुए ताजे पानी से धो डालिए। **नारियल तेल और चीनी:** स्क्रब करने के लिए एक कटोरी में 1 चम्मच नारियल तेल में 1 चम्मच चीनी मिलाएं। इस मिश्रण को घुटनों पर हल्के हाथों से 5-10 मिनट तक गोलारक में मसाज करने के बाद साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।

बिगडटी लाइफस्टाइल और अजहेल्दी डाइट के कारण महिलाओं में बेली फैट एक कॉमन प्रॉब्लम बनती जा रही है। इसे कम करने के लिए आप यहां बताई जा रही कुछ ईजी एक्सरसाइज को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें।

फिटनेस

काजल गुप्ता

फिटनेस इंस्ट्रक्टर

कई महिलाओं में बेली फैट की समस्या अलग-अलग कारणों से जैसे- डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव, व्यस्त दिनचर्या और डाइट पर ध्यान न देने के कारण हो सकती है। इसका नेगेटिव इफेक्ट हमारे फिगर के साथ-साथ हेल्थ पर भी पड़ता है। लेकिन डेली एक्सरसाइज से बेली फैट को कम किया जा सकता है। **दौड़ना:** शरीर को स्वस्थ रखने, शोप में लाने और एक्स्ट्रा फैट गलाने के लिए दौड़ना बेहद जरूरी है, क्योंकि दौड़ने से शरीर का पसीना निकलता है। जिससे बेली फैट को कम करने में मदद मिलती है। **प्लैंक:** प्लैंक एक्सरसाइज, बेली फैट कम करने की सबसे महत्वपूर्ण एक्सरसाइज मानी जाती है, लेकिन

इसे आपको वर्कआउट के सबसे अंत में करना चाहिए तभी इस एक्सरसाइज का ज्यादा फायदा मिलेगा। इसे करने के लिए आपको फर्श पर उल्टा लेटकर कोहनी और पंजे को सहारे शरीर को ऊपर उठाना है। ऐसे में आपके पेट पर बहुत जोर पड़ता है। इसे आप जितनी देर तक रोककर रखेंगी उतना ही इसका फायदा मिलेगा। **क्रंचेस:** क्रंचेस एक्सरसाइज करने से बेली टोनिंग और लूज स्किन के स्ट्रेचिंग से बेली फैट भी कम हो जाती है। इसके लिए आपको पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ना है और हाथों को सिर के पीछे रखकर कम

बेली फैट होगा कम करें ये 7 एक्सरसाइज

तक के हिस्से को ऊपर उठाना है। ध्यान रखें कि गर्दन न मुड़े। इसे आप एक सेशन में कम से कम 20 बार जरूर रिपीट करें। **रस्सी कूदना:** शरीर को एक परफेक्ट शोप देने के लिए रस्सी कूदना एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे शरीर का एक्सट्रा फैट कम हो जाता है। **आपको रोज ज्यादा से ज्यादा रस्सी कूदने की प्रैक्टिस करनी चाहिए। साइकिल चलाना:** इसे करने के लिए जमीन पर सीधे लेटकर सिर के नीचे हाथों को रखें फिर बारी-बारी से अपने दोनों पैरों को पेट की ओर मोड़ते हुए साइकिल की तरह चलाएं। इसे कम से कम 15 से 20 बार करें।

इससे पेट के साथ थाइज की चर्बी भी तेजी से घटती है। जब आप 20 बार इसे एक सेट में हर दिन करेंगी तो आप देखेंगी कि कैसे आपका बेली सही शोप में आता जाएगा। **नौकासन:** बेली फैट को कम करने और लोअर पॉट फिटनेस के लिए नौकासन दमदार आसन माना जाता है। इसमें आपको जमीन पर सीधे लेटकर हाथ को नौका की तरह आगे की तरफ रखना होता है और पैरों को उठाकर इसी मुद्रा में कम से कम एक मिनट के लिए होल्ड करके रखना है। इसे तीन बार रिपीट करें। एक चटाई पर पैरों को मोड़कर छाती के पास रखें, फिर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथों को बगल में समानांतर रखें। इस मुद्रा में एक मिनट तक रहें और इसे तीन बार करें। **बर्पीज:** बर्पीज वर्कआउट में आपको सबसे पहले खड़े होकर स्क्वेट करना होता है और फिर पुशअप करके इसी क्रम में बार-बार एक्सरसाइज करनी होती है। इससे बहुत जल्दी शरीर का वजन कम और स्वाइक बेली फैट कम हो जाता है। इसे भी तीन सेट में करें तो अधिक फायदा होगा। **प्रस्तुति: निधि गोयल**



खबर संक्षेप

परिवार में कहासुनी के बाद महिला लापता

कोसली। कोसली क्षेत्र के गांव से महिला परिवार में मामूली कहासुनी के बाद घर से लापता हो गई। महिला के पति ने कोसली थाने में पत्नी की गुमशुदगी का मामला दर्ज कराया है। महिला के पति ने पुलिस को बताया कि उनकी शादी चार वर्ष पूर्व हुई थी। चार साल से उनकी पत्नी घर में बिल्कुल ठीक तरह से रहती थी। इस दौरान उनके दो बच्चे हुए।



रेवाड़ी। दिनेश यादव का सम्मान करते हुए ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

खेलों से शरीर का विकास और मिलती है ताकत

रेवाड़ी। खेल में सेट दिसंबर दयाल व आरडी सोमानी मेमोरियल ओपन फुटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस मौके पर समाजसेवी दिनेश यादव टॉट मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। दिनेश यादव ने कहा हमारे जीवन में पढ़ाई के साथ-साथ खेलों का भी विशेष महत्व है। खेलों से न केवल हमारे शरीर का विकास होता है, बल्कि ताकत भी मिलती है। विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ खेलों में भी रुचि रखनी चाहिए।



रेवाड़ी। परिजनों के साथ बुजुर्ग महिला।

बाबा फरीद ट्रस्ट ने बुजुर्ग को परिजनों से मिलाया

रेवाड़ी। बाबा फरीद सेवा ट्रस्ट की ओर से संचालित आशियाना वृद्धाश्रम में 24 जून 2025 को खोरी पुलिस की ओर से एक 71 वर्षीय बुजुर्ग महिला सुनिता देवी को लाया गया था, जोकि बहवहास स्थिति में घूम रही थी। वृद्धाश्रम के संचालकों ने महिला के परिजनों को तलाश करने की काफी कोशिश की। ट्रस्ट की ओर से व्हाट्सअप व सोशल मीडिया पर संदेश भी डाला गया। करीब 3 माह पश्चात गत दिवस 14 सितंबर शाम को महिला की बेटी और दामाद ने संदेश देखने के बाद संस्था के सदस्यों से संपर्क किया।



रेवाड़ी। बैठक में लोगों को संबोधित करते कैलाश चंद्र जागिड़।

विश्वकर्मा जयंती समारोह को लेकर दिया निमंत्रण

रेवाड़ी। जांगिड़ ब्राह्मण सभा की ओर से भगवान विश्वकर्मा जयंती पर होने वाले समारोह को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। कैलाश चंद्र जांगिड़ जिला अध्यक्ष जांगिड़ ब्राह्मण सभा कार्यकारिणी सदस्यों के साथ जिले के विभिन्न गांवों में बैठक कर भगवान विश्वकर्मा जयंती पर रोहतक में होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम में शामिल होने का आह्वान कर रहे हैं। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगिड़ की अध्यक्षता में 17 सितंबर को आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि होंगे।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद कांग्रेसी पदाधिकारी व कार्यकर्ता।

नव नियुक्त जिलाध्यक्ष का किया स्वागत

रेवाड़ी। सोमवार को सुभाष छावड़ी जिला अध्यक्ष रेवाड़ी ग्रामीण ने जिला कांग्रेस कार्यालय ग्रामीण में एससी विभाग के नव नियुक्त जिलाध्यक्ष रमेश टेकदार एवं जिला कार्यकारिणी के सदस्यों का स्वागत किया। इस अवसर पर भरत हरचंद्रप्रदेश अध्यक्ष प्रियंका गांधी संगठन, सतनारायण, रामेश रंगा आदि गणमान्य लोग उपस्थित थे।

मिलाई में राष्ट्रीय योगासन खेल प्रतियोगिता में दिखाएं दम

हरियाणा की टीम ने जीती उपविजेता ट्राफी

4 गोल्ड, 7 सिल्वर और 6 ब्रांज मेडल पर किया कब्जा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

छठी राष्ट्रीय योगासन खेल प्रतियोगिता का आयोजन छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले के भिलाई शहर में किया गया, जिसमें हरियाणा से सीनियर व सीनियर ए टीम का प्रदर्शन बेहतरीन रहा। टीम ने प्रतियोगिता में 4 गोल्ड, 7 सिल्वर व 6 ब्रांज के साथ ओवरऑल उपविजेता ट्राफी पर कब्जा किया। प्रतियोगिता में राज्य से 30 खिलाड़ियों की टीम ने हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन व हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के अध्यक्ष डा. जयदीप आर्य के मार्गदर्शन तथा राज्य सचिव युद्धवीर, टीम कोच एव मैनेजर राहुल के नेतृत्व में भाग लिया। हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा. जयदीप आर्य, हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन चेयरमैन डा. धर्मदेव विद्यार्थी व जीटीसीसी रिटायर्ड आईजी ईश्वर सिंह दुहन ने खिलाड़ियों को बधाई दी। आर्य ने कहा कि हरियाणा सरकार की ओर से योग व योगासन खेल को बढ़ावा देने के लिए



रेवाड़ी। प्रतियोगिता में मेडल विजेता खिलाड़ी कोच व आयोजकों के साथ। फोटो: हरिभूमि

इन खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता में जीते मेडल

बैक बैडिंग कैटेगरी में खिलाड़ी स्वयं ने गोल्ड व रूपाली ने ब्रांज, हैंड बैलेंस कैटेगरी में सीमा ने ब्रांज, फारवर्ड बैड कैटेगरी में अर्णव ने सिल्वर व रिताका ने ब्रांज, लेग बैलेंस कैटेगरी में रूपाली ने सिल्वर व प्रिया ने ब्रांज, स्पाइन कैटेगरी में काफी ने गोल्ड व विकास लाठर ने सिल्वर, डिस्टिक्ट बॉडी कैटेगरी में अविष्य ने गोल्ड व मधु ने गोल्ड, ट्रेडिशनल गुप सीनियर में अभिषेक, ऋषभ, अविष्य, स्वयं व सुमित

की टीम ने सिल्वर मेडल, ट्रेडिशनल गुप सीनियर में विकास लाठर, नसीब खान, रणबीर, सोना मुर्मु व विनीत कुमार की टीम ने सिल्वर, ट्रेडिशनल गुप सीनियर ए महिला में सीमा, रूपाली, निशा, दमयंती व कंचन की टीम ने गोल्ड तथा आर्टिस्टिक गुप सीनियर पुरुष वर्ग में कमल, अभिषेक, रोहित, सुमित व अर्जुन की टीम ने सिल्वर मेडल जीता है।

सराहनीय कदम उठाए जा रहे है ताकि योगासन के खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ सकें। प्रतियोगिता में हरियाणा राज्य की ओर से निर्णायक

मंडल व तकनीकी सहयोग के लिए डा. युद्धवीर, नितिन कुमार, प्रियंका रावत, अंश चौधरी व अनुज कौशिक ने भाग लिया। डा. युद्धवीर

ने सभी खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि आने वाले समय में खिलाड़ियों को और भी सुविधाएं देने का प्रयास किया जाएगा।

कल से 2 अक्टूबर तक चलेगा स्वच्छता उत्सव

विकास और जनकल्याण से जुड़ी अनेक गतिविधियां होंगी आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। एडीसी राहुल मोदी।

सामुदायिक सहभागिता के माध्यम से सेवा और स्वच्छता की भावना जागृत करने के उद्देश्य से स्वच्छ भारत मिशन- ग्रामीण के अन्तर्गत 17 सितम्बर से 2 अक्टूबर 2025 तक स्वच्छता ही सेवा अभियान स्वच्छता उत्सव के रूप में मनाया जाएगा। जिला ग्रामीण विकास अधिकरण के सीईओ एवं एडीसी राहुल मोदी ने बताया कि अभियान के तहत सभी ग्राम पंचायत में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस दौरान स्वच्छता, विकास और जनकल्याण से जुड़ी अनेक गतिविधियां आयोजित होंगी। एडीसी ने बताया कि 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक गांवों में गली, सडकों और नालियों की विशेष सफाई, स्वगत द्वाक मरम्मत और नवीनीकरण अभियान चलाया जाएगा। 17 से 24 सितम्बर तक

उनका स्वास्थ्य परीक्षण किया जाएगा। 30 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक इनडोर जिम आने वाले युवाओं को नशामुक्त स्वयंसेवक के रूप में जोड़ा जाएगा। उन्होंने कहा कि अभियान के दौरान गांव-गांव में जनसहभागिता सुनिश्चित कर स्वच्छ वातावरण बनाने पर विशेष फोकस किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस अभियान का लक्ष्य प्रत्येक गांव को साफ-सुथरा एवं सुन्दर बनाना है ताकि ग्रामवासी बेहतर वातावरण में स्वस्थ जीवन जी सकें। स्वच्छता केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का नहीं, बल्कि सामाजिक और सामुदायिक विकास का आधार है। एडीसी ने कहा कि स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के लिए अभियान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। उन्होंने सभी ग्रामवासियों, पंचायत प्रतिनिधियों, स्वयंसेवी संगठनों, स्कूली बच्चों और युवाओं से जुड़ने का आह्वान किया।

श्री राम शाखा ने किया बाल संस्कार कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

भारत विकास परिषद श्री राम शाखा की ओर से निजी अस्पताल में बाल संस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें महिलाओं और किशोरियों के लिए पीसीओएस जागरूकता सत्र और बच्चों के लिए संस्कार निर्माण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ शाखा के अध्यक्ष सीए जितन सैनी तथा संरक्षक सीए जितेश अग्रवाल ने किया। महिला संयोजक डा. नीरज यादव ने महिलाओं में होने वाले पीसीओडी और पीसीओएस के लक्षणों पर प्रकाश डाला। डा. यादव ने बताया कि वर्तमान में महिलाओं में ये समस्याएं बहुत आम हो गई हैं और इसके लक्षणों को



रेवाड़ी। समाधान शिविर में आमजन की शिकायतों को सुनते हुए डीसी अभिषेक मीणा।

समाधान शिविर में रखी गई पीने के पानी व सीवरेज से संबंधित समस्याएं

रेवाड़ी। हरियाणा सरकार की ओर से चलाए जा रहे समाधान शिविर आमजन की शिकायतों के निदान का सशक्त माध्यम बन रहे हैं। सोमवार को लघु सचिवालय समागार में आयोजित समाधान शिविर में डीसी अभिषेक मीणा ने नागरिकों की समस्याओं पर सुनवाई करते हुए विभागों के अधिकारियों को तत्काल समाधान के निर्देश दिए। डीसी ने पुलिस कॉलोनी के पास सीवरेज की सफाई करने व सीवर के खुले ढक्कन लगाने के निर्देश दिए। गांव मुदुलिया में रास्ते में अवैध कब्जे को हटाने के निर्देश दिए। अमगढ में पेयजल की समस्या पर जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि गांव में पानी की जांच करते हुए वहां शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराया जाए। उन्होंने कहा कि जिले में पीने के पानी से संबंधित किसी प्रकार की कोई समस्या न हो, इसके लिए उचित प्रबंध करें।

बीमारी

जिले में थमने का नाम नहीं ले रहे डेंगू के मामले, तेजी से दो सौ की ओर बढ़ रहा आंकड़ा

5 और नए डेंगू पॉजिटिव मरीज मिले, संख्या 170 पर पहुंची

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिले के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में डेंगू के लगातार बढ़ते मामलों ने स्वास्थ्य विभाग को चिंता में डाल दिया है। डेंगू पॉजिटिव मरीजों की संख्या थमने का नाम नहीं ले रही है। स्वास्थ्य विभाग की टीमों की ओर से सोर्स रिडक्शन एक्टिविटी करने के बावजूद लोगों की लापरवाही से एडीज मच्छर का लार्वा पनपता जा रहा है। शहरी क्षेत्र में फोगिंग का कार्य धीमा होने के कारण भी मच्छरों का प्रकोप काफी बढ़ गया है। सोमवार को 5 नए डेंगू पॉजिटिव मरीज मिलने से इस सीजन में आंकड़ा 170 पर पहुंच गया है। इसके अलावा अभी



रेवाड़ी। पानी के बर्तन में लार्वा की जांच करते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो: हरिभूमि

जिला मलेरिया केस भी मिल चुके हैं। गत वर्ष 2024 में डेंगू के 411 केस मिले थे। अभी तक मिले डेंगू मरीजों में 145 को प्राइवेट व 25 मरीजों की सरकारी लैब से पुष्टि की गई है।

जिला मलेरिया अधिकारी व डिप्टी सीएमओ डा. अमित यादव के मार्गदर्शन में हेल्थ इस्पेक्टरों की टीम घरों में लार्वा मिलने पर लोगों को नोटिस भी दे रही है। अब तक लार्वा

रेवाड़ी। पानी के बर्तन में लार्वा की जांच करते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो: हरिभूमि

वाणिज्य विभाग के नव प्रवेशित विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजित

बेहतर भविष्य के लिए निरंतर प्रयास जरूरी

इंदिरा गांधी विवि के वाणिज्य विभाग में 2 वर्षीय एमकॉम एवं 5 वर्षीय एमकॉम के प्रथम वर्ष में प्रवेश लेने वाले छात्रों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के वाणिज्य विभाग में 2 वर्षीय एमकॉम एवं 5 वर्षीय एमकॉम के प्रथम वर्ष में प्रवेश लेने वाले छात्रों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों, शाखाओं, विश्वविद्यालय गतिविधियों एवं सुविधाओं से अवगत कराया गया। विभाग के वरिष्ठतम प्रोफेसर तेज सिंह ने छात्र-छात्राओं का स्वागत किया। प्रोफेसर रविंद्र ने ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट संबंधित सुविधाओं एवं सांस्कृतिक



रेवाड़ी। विद्यार्थियों का जानकारी देते हुए प्रोफेसर।

गतिविधियों से परिचित कराया। प्रोफेसर संजय हुड्डा ने विद्यार्थियों को अपना मनोबल बनाए रखते हुए जीवन में सफलता के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित किया। प्रोफेसर दीपक गुप्ता ने पुस्तकालय में उपलब्ध विभिन्न सुविधाओं से अवगत कराया। डा. विजय सिंह ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत लागू

नवीन पाठ्यक्रम के बारे में समझाया। होटल टूरिज्म विभाग एवं विश्वविद्यालय का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन वाणिज्य विभाग की सहायक प्रोफेसर डा. प्रियंका ने किया। इस अवसर पर डा. पिंकी रानी, डा. हरिओम, डा. संदीप कुमार, डा. मंजीत आदि मौजूद रहे।

रहते हुए अपने बेहतर भविष्य के लिए निरंतर प्रयास करते हुए विभाग एवं विश्वविद्यालय का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन वाणिज्य विभाग की सहायक प्रोफेसर डा. प्रियंका ने किया। इस अवसर पर डा. पिंकी रानी, डा. हरिओम, डा. संदीप कुमार, डा. मंजीत आदि मौजूद रहे।

पीसीओडी और पीसीओएस के लक्षणों पर प्रकाश डाला



रेवाड़ी। कार्यक्रम में उपस्थित श्रीराम शाखा सदस्य व बच्चे फोटो: हरिभूमि

विविन्न खेल गतिविधियां आयोजित की रूचि अग्रवाल, पूजा सेनी, और पारुल सिंघल ने बच्चों से अजिंत रहित भोजन सामग्री बनवाई एवं विभिन्न खेल गतिविधियां आयोजित की। संस्कार संयोजक सीए शिबि नौतन और डा.तरुणा यादव के नेतृत्व में हनुमान चालीसा का पाठ का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर डा. दीपक यादव, डा. प्रशांत यादव, डा. पंकज यादव, मुक्ति बंसल व राहुल जैन उपस्थित थे।

पहचानना, कारणों को समझना तथा उपचार के विभिन्न विकल्पों के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। इस अवसर पर योग सत्र का आयोजन

भी किया गया। योग प्रशिक्षक रितु ओबरॉय और मानसी अरोड़ा ने महिलाओं में ये समस्याएं बहुत आम हो गई हैं और इसके लक्षणों को

पलोराइड की अधिकता दांत पीले करने के साथ हड्डियों को भी कमजोर बनाती: डा. मंजू



रेवाड़ी। ग्रामीणों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देती डा. मंजू।

रेवाड़ी। राष्ट्रीय मौखिक सदन मुख स्वास्थ्य अभियान के तहत गांव बुढ़पुर के उप स्वास्थ्य केंद्र में सोमवार को दंत जांच शिविर लगाया गया। दंत चिकित्सक डा. मंजू ने ग्रामीणों के दांतों की जांच की और मौखिक स्वच्छता संबंधी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि दांतों की देखभाल जीवनकाल स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है। भोजन में दही, दालें, फल और हरी सब्जियों को शामिल करना चाहिए, वहीं बच्चों को टॉफी, चॉकलेट और मिठाइयों जैसी विपकने वाली चीजों से दूर रहने की

सलाह दी। डा. मंजू ने बताया कि रेशेदार फल-सब्जियों को सेवन और सुबह-शाम ब्रश करने की आदत दांतों के लिए आवश्यक है। उन्होंने कहा कि शराब, बीड़ी-सिगरेट, गुटखा और तंबाकू का सेवन दांतों और शरीर दोनों के लिए हानिकारक है। उन्होंने कहा कि पानी में फ्लोराइड की अधिकता दांत पीले करने के साथ हड्डियों को भी कमजोर बनाती है।

सूचना

मैं, जयभगवान पुत्र श्री रामजीवन निवासी गांव बास बटोड़ी, तहसील व जिला रेवाड़ी बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र हरकेश कुमार व पुत्रवधु बलकेश मौर कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

शिविर में लगभग 125 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

भारत रत्न सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया की जयंती पर मनाए जाने वाले अभियंता दिवस के अवसर पर सोमवार को जिले के इंजीनियरों ने रक्तदान शिविर का आयोजन कर सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वहन किया। पीडब्ल्यूडी रस्ट हाउस में आयोजित शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने शिरकत की। इस मौके पर विधायक ने कहा कि इंजीनियर केवल अपने कार्यस्थल तक सीमित नहीं हैं, वे समाज के निर्माण में भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। रक्तदान जैसे कार्य समाज सेवा के उत्कृष्ट उदाहरण हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता इंजिनियर एम एस यादव संरक्षक डीईए ने की। इस मौके पर प्रदेश अध्यक्ष पंचायतीराज इंजीनियर्स महेंद्र सिंह यादव ने बताया कि शिविर में



रेवाड़ी। शिविर में रक्तदान करते हुए इंजीनियर व मौजूद विधायक। फोटो: हरिभूमि

डिप्लोमा इंजीनियरों ने सर्वाधिक रक्तदान किया और सभी अभियंताओं को शपथ दिलाई गई कि जिले में चल रहे कार्य को गुणवत्ता से पूरा करेंगे। हरियाणा फेडरेशन ऑफ इंजीनियर्स रेवाड़ी के महासचिव एवं एफोडे के चेयरमैन डा. अरविंद यादव ने कहा कि अभियंता दिवस पर यह आयोजन सर विश्वेश्वरैया को सच्ची श्रद्धांजलि है। उन्होंने कहा कि इंजीनियरिंग समाज का आधार है और जब वे ऐसे कार्यों में भाग लेते हैं, तो समाज में सकारात्मक संदेश जाता है। डिप्लोमा इंजीनियर्स एसोसिएशन के प्रधान राजेंद्र कुमार ने बताया कि

रक्तदान शिविर में लगभग 125 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया।

सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन बनने पर विधायक का जताया आभार



ध्यान में रखते हुए पूरी ईमानदारी व मेहनत के साथ अपने कार्य का निर्वहन करें। विधायक ने अमित कुमार को बधाई देते हुए कहा कि समाज की एकजुटता के लिए पूरी तत्परता के साथ कार्य करें।

रेवाड़ी। शहर के मॉडल टाउन निवासी अनिल सेनी ने सीएम विंडो का एमिनेंट पर्सन बनाए जाने तथा अमित कुमार ने वालिनीकी समाज का प्रथम बनने पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव का आभार जताया। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने एमिनेंट पर्सन बनाए गए अनिल सेनी को बधाई देते हुए कहा कि सीएम विंडो मुख्यमंत्री की बहुत बड़ी व महत्वकांक्षी योजना है, जिसे मुख्यमंत्री स्वयं मॉनिटर करते हैं। आमजन को व्यापक दिखाने तथा कार्यों की पारदर्शिता को लेकर इस पद की महत्ता काफी बढ़ जाती है। इसलिये वे इस पद की गरिमा को

ध्यान में रखते हुए पूरी ईमानदारी व मेहनत के साथ अपने कार्य का निर्वहन करें। विधायक ने अमित कुमार को बधाई देते हुए कहा कि समाज की एकजुटता के लिए पूरी तत्परता के साथ कार्य करें।

खबर संक्षेप



भाषण प्रतियोगिता में दिव्या ने मारी बाजी

डहीना। विवेकानंद महाविद्यालय में हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम कर आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने कविता पाठ, भाषण व निबंध प्रतियोगिता में बहु चढ़कर भाग लिया। विद्यार्थियों ने हिंदी भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला। भाषण प्रतियोगिता में दिव्या बीएससी तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान, भावना बीकॉम प्रथम वर्ष ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, वहीं निबंध प्रतियोगिता में नेहा बीएससी तृतीय वर्ष ने प्रथम, दिव्या बीएससी तृतीय वर्ष ने द्वितीय स्थान और नीसू बीएससी प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

स्वास्थ्य मंत्री आज विकास कार्यों की करेंगी समीक्षा

रेवाड़ी। प्रदेश की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री आरती सिंह राव 16 सितंबर को सुबह 10 बजे लघु सचिवालय सभागार में जिले में चल रहे विभिन्न विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा करेंगी। सीटीएम जितेंद्र कुमार ने बताया कि बैठक में सभी विभागाध्यक्षों को अपने-अपने विभाग से संबंधित विकास कार्यों की प्रगति रिपोर्ट साथ लेकर बैठक में समय पर पहुंचने के निर्देश दिए गए हैं। बैठक में जिले के विकासात्मक पहलुओं पर आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए जाएंगे।

पौधे लगाकर लिया देखभाल का संकल्प

रेवाड़ी। गांव खरसानकी के प्राचीन मंदिर में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रताप सिंह पंच ने अपने बेटे मनजीत सिंह इंजीनियर के जन्मदिन के उपलक्ष्य में मंदिर में 11 पौधे रोपित करके देखभाल का संकल्प लिया। मंदिर में बड़, पीपल व नीम की त्रिवेणी भी लगाई। प्रताप सिंह ने कहा कि जन्म में पेड़-पौधे बहुत जरूरी हैं। सभी लोगों को किसी भी शुभ अवसर पर पौधरोपण करना चाहिए ताकि आने वाली पीढ़ी का स्वच्छ वातावरण मिल सके।

नशा एक सामाजिक बुराई है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले को नशा मुक्त करने के लिए पुलिस का अथक प्रयास निरंतर जारी है। अभियान का मुख्य उद्देश्य मादक पदार्थों के दुरुपयोग और उनकी अवैध तस्करी के प्रति समाज में जन-जागरूकता फैलाना है, साथ ही युवाओं को नशे की गिरफ्त में आने से रोककर एक स्वस्थ, सुरक्षित और जागरूक समाज का निर्माण करना है। सोमवार को निरीक्षक रामपाल के

नशे की बुराई के खिलाफ सामाजिक आंदोलन चलाने की आवश्यकता



रेवाड़ी। विद्यार्थियों का नशे के खिलाफ शपथ दिलाते हुए। फोटो: हरिभूमि

नेतृत्व पुलिस की नशा मुक्त टीम ने गवर्नमेंट स्कूल गांव रामगढ़,

गोकलगढ़ व गांव गोकलपुर में विद्यार्थियों व आमजन को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि नशा एक सामाजिक बुराई है और इस बुराई के विरुद्ध सामाजिक आंदोलन चलाने की आवश्यकता है। इसलिए समाज का प्रत्येक नागरिक नशा मुक्त समाज बनाने में अग्रणी भूमिका अदा करे।

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 नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

रेवाड़ी कार्यालय: दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाटा कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 9653537253, 9295738500, 9253681005

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 ध्वनि

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साइज पर मान्य। अन्य किसी साइज 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

लोगों को शपथ दिलाकर सफाई के प्रति जागरूक किया

प्रत्येक व्यक्ति अपने घरों व दुकानों के आसपास नियमित सफाई रखेगा तो शहर स्वच्छ और सुंदर बनेगा: अभिषेक

लोगों को स्वच्छता के प्रति सचेत करते हुए चालान किए जा रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शहरी स्वच्छता अभियान में प्रतिदिन अधिक से अधिक जन-भागीदारी पर जोर दिया जा रहा है। अभियान के दौरान जन-जन को स्वच्छता अपने व्यवहार में शामिल करने के लिये प्रेरित करते हुए सफाई के प्रति जागरूक किया जा रहा है। स्वच्छता अभियान के तहत विभिन्न गतिविधियां आयोजित कर जन-प्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ता, स्वयंसेवी संगठनों,



रेवाड़ी। अभियान के तहत आमजन को शपथ दिलाकर सफाई के प्रति जागरूक करते हुए। अभियान के तहत सफाई करते हुए नगर परिषद के कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों, अधिकारी-कर्मचारियों और नागरिकों की ओर से सहभागिता के साथ शहरी क्षेत्र को स्वच्छ बनाया जा रहा है। सोमवार को जन-भागीदारी के साथ सामूहिक रूप से सार्वजनिक स्थानों पर सफाई कार्य किया गया। आगामी 11 सप्ताह तक चलने वाले विशेष शहरी स्वच्छता अभियान में

सोमवार को अजय नगर में पार्श्व व अन्य लोगों ने सफाई कर्मचारियों के साथ सफाई कराई तथा लोगों को शपथ दिलाकर सफाई के प्रति जागरूक किया। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत म्हारा रेवाड़ी-स्वच्छ रेवाड़ी की मुहिम में शहरी क्षेत्रों में नियमित सफाई व्यवस्था



रेवाड़ी। अभियान के तहत आमजन को शपथ दिलाकर सफाई के प्रति जागरूक करते हुए। अभियान के तहत सफाई करते हुए नगर परिषद के कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

की जा रही है। नगर परिषद व बावल व धारुहेड़ा के नगर पालिका क्षेत्रों के बाजार, कॉलोनीयों और वाडों की सफाई प्रतिदिन की जा रही है। डोर-टू-डोर कचरा संग्रह और कचरा प्लांट में निस्तारण की व्यवस्था को और बेहतर बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। गलियों व कॉलोनीयों में जहां भी

गंदगी देखने को मिलती है, वहीं नियुक्त वार्ड नोडल अधिकारी टीम के साथ गणमान्य लोगों की उपस्थिति में सफाई करा रही हैं ताकि शहर को साफ व सुंदर बनाया जा सके। नगर परिषद ईओ सुशील कुमार ने बताया कि शहर में सभी स्थानों पर सफाई अभियान चलाया जा रहा है तथा लोगों को सफाई के

डोर-टू-डोर कचरा एकत्रित किया जा रहा

डीसी अभिषेक मीणा ने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखना केवल प्रशासन का ही नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने घरों व दुकानों के आसपास नियमित सफाई रखेगा तो न केवल उसका क्षेत्र स्वच्छ रहेगा बल्कि पूरा शहर स्वच्छ और सुंदर बनेगा। अभियान के तहत डोर-टू-डोर कचरा एकत्रित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वे प्रतिबंधित पॉलीथिन का प्रयोग न करें और खुले में कचरा न फैलाएं। सभी दुकानदार और आमजन घरों व दुकानों के बाहर अतिक्रमण न करें और कचरा केवल नगर परिषद, नगर पालिका के वाहनों में ही डालें।

प्रति जागरूकता करते हुए शपथ दिलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि हम सब मिलकर पूरे जिले को स्वच्छ बनाएं। डीएमसी ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि स्वच्छता अभियान के तहत जिले के शहरी क्षेत्रों में निरंतर लोगों को स्वच्छता बनाए रखने का



रेवाड़ी। अभियान के तहत आमजन को शपथ दिलाकर सफाई के प्रति जागरूक करते हुए। अभियान के तहत सफाई करते हुए नगर परिषद के कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

संदेश देते हुए बेहतर वातावरण तैयार किया जा रहा है। लोगों को स्वच्छता के प्रति सचेत करते हुए चालान भी किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि स्वच्छ और सुंदर बनाने की दिशा में नगर परिषद द्वारा हेल्पलाइन नंबर 8572827322 भी जारी किया है।

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर व्याख्यान का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में छात्राओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी व प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने छात्राओं को जानकारी दी। कार्यक्रम में अनेक कॉलेजों के विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने शिरकत की, जिसमें केएलपी कॉलेज, अहीर कॉलेज, राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा, राजकीय महिला महाविद्यालय गुरावड़ा, राजकीय महाविद्यालय बावल व राजकीय महिला महाविद्यालय बावल शामिल थे। डा. ज्योति यादव ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशानुसार एक नेशनल टॉस्क फोर्स का गठन किया



रेवाड़ी। गर्ल्स कॉलेज में व्याख्यान में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

गया है। टॉस्क फोर्स ने 15 से 29 वर्ष के युवाओं में आत्महत्या के बढ़ते मामलों पर चिंता जताते हुए सर्वे किया तथा समाधान के उपाय भी सुझाए। डा. ज्योति ने कहा कि हमें अपने साथियों के व्यवहार में अचानक आए बदलावों पर ध्यान देना चाहिए व आवश्यकता पड़ने पर उन्हें तुरंत किसी विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। उन्होंने

विद्यार्थियों को आपातकालीन नंबर-112 के विषय में तथा सरकार की ओर से जारी अन्य हेल्पलाइन नंबरों व सुविधाओं के बारे में भी बताया। उन्होंने बताया कि कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर का गठन किया हुआ है, जिसमें कोई भी छात्रा देना चाहिए व आवश्यकता पड़ने पर उन्हें तुरंत किसी विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। उन्होंने

पर्यावरण संरक्षण का संदेश फैलाएं

देशभर में हेल्प एज इंडिया की कुल 170 यूनिट चल रही

डा. ज्योति ने बताया कि हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर तथा महाविद्यालय की सीएसआर कमेटी के संयुक्त प्रयासों से हर सोमवार को एक मोबाइल मेडिकल वैन कॉलेजों में आती है, जिसमें अनुभवी डॉक्टर विद्यार्थियों व कर्मचारियों की जांच करके के साथ-साथ उन्हें परामर्श व निशुल्क दवाइयां उपलब्ध कराते हैं। सीएसआर कमेटी की कंवैनीड डा. सुनीता ने बताया कि मोबाइल मेडिकल वैन जेएसएडब्ल्यू फाउंडेशन के सहयोग से हेल्प एज इंडिया के द्वारा चलाई जा रही हैं। देशभर में हेल्प एज इंडिया की कुल 170 यूनिट चल रही हैं। मोबाइल हेल्थ केयर यूनिट में निशुल्क हेल्थ चेकअप, निशुल्क दवाइयां और निशुल्क परामर्श जैसी सुविधाएं प्रदान की जाती हैं।

कार्यक्रम में संस्था के सदस्यों और बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हमारे कदम वेलफेयर सोसायटी की ओर से संस्था के स्थापना दिवस पर सेक्टर-3 स्थित पार्क में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में संस्था के सदस्यों और बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर संस्था की अध्यक्ष प्रमिला वर्मा ने प्रकृति के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि पौधे लगाना केवल पर्यावरण को संवारना नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ हवा और हरियाली का अनमोल उपहार देना है। उपाध्यक्ष रानी ने कहा कि प्रकृति हमें जीवन देती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि



रेवाड़ी। कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते संस्था सदस्य व बच्चे।

वह कम से कम एक पौधा लगाकर उसके पेड़ बनने तक देखभाल अवश्य करें। इस अवसर पर कोमल तोमर, संतोष वर्मा, सुषमा, लालचंद मोर्चा व दक्ष वर्मा सहित अनेक

बच्चों ने हिस्सा लिया। संस्था के सभी सदस्यों ने संकल्प लिया कि वे लगाए गए पौधों की नियमित रूप से देखभाल करेंगे और समाज में जागरूकता के लिए पर्यावरण संरक्षण का संदेश फैलाएंगे।

‘जै सुख तै चाहवै जीवणा तो भौंदू बण के रह’

मुंबई रंगमंच पर धूम मचाने से पूर्व बंजारा संस्था के कलाकारों ने बाल भवन में किया नाटक का 74वां मंचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मंच पर कलाकारों के हास्य-व्यंग्य संवाद, संवादों के साथ उन्माद अभिनय और पल पल ठहाकों व तालियों से गुंजाता बाल भवन का खुला थियेटर। रविवार देर शाम बाल भवन के ओपन थियेटर में बंजारा सांस्कृतिक संस्था के चर्चित हरियाणवी हास्य नाटक ‘जै सुख तै चाहवै जीवणा तो भौंदू बण के रह’ का 74वां मंचन किया गया। राष्ट्रीय नाट्य उत्सव में सर्वश्रेष्ठ हास्य नाटक का खिताब पाने वाले इस नाटक ने दर्शकों के दिलों पर अमिट छाप छोड़ी। मायानगरी मुंबई में नाटक की डायमंड जुबली से पूर्व रेवाड़ी के दर्शकों के लिए नाटक का मंचन किया गया। ओपन थियेटर में नाटक के हरियाणवी हास्य-व्यंग्य



रेवाड़ी। बाल भवन में नाटक का मंचन करते हुए कलाकार। फोटो: हरिभूमि

संवादों पर दर्शक लोटपोट होते रहे। विशिष्ट अतिथि यूएलएम अमंगिनी के प्रबंध निदेशक त्रिलोक शर्मा, श्री श्याम सेवा समिति के चेयरमैन रामकिशन अग्रवाल, प्रबुद्ध समाजसेवी एमपी गोयल, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन के संयोजक पुरेंद्र

जगदीश गोयल व उद्योगपति एस के कालरा ने नाटक की सराहना की। हरियाणवी फिल्मों के वरिष्ठ हास्य कलाकार जनार्दन शर्मा, प्रसिद्ध नृत्यांगना लीला सैनी व फिल्म लेखक आनंद मोरे ने कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। संस्था के निदेशक विजय भाटोटिया ने सभी

इन कलाकारों ने किया नाटक में अभिनय

नाटक में सुखार व मास्टर की भूमिका में वरिष्ठ रंगकर्मी गोपाल शर्मा वशिष्ठ व भौंदू बने सुखार सैनी के दमदार अभिनय ने दर्शकों को जमकर हंसाया। मंत्री विजय भाटोटिया, हैडमास्टर ऋषि सिंहल, कूडमल विनोद शर्मा, मरूत सत्यप्रकाश, भरत राजेश जोली, इस्पेक्टर पंकज वर्मा, तोताराम योगेश कोशिक, रुखसाना व मोलू रविंद, निहाला नयंक सैनी, छोटू हिमांशु, मौलू देवेंद्र, तालासिंह सक्की, धापली रजनी व पीए राहुल का अभिनय छाप छोड़ गया। विपिन सुनेजा व सत्यवीर नाहडिया के गीत-संगीत के साथ-साथ मंच के पीछे से ध्वनि, प्रकाश व संगीत संयोजन में राजवीर राजू, विकास सैनी व राघव की भूमिका सराहनीय रही। इस मौके पर सुधीर यादव व जगमोहन गुप्ता सहित अनेक नाट्य प्रेमियों ने कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। विजय भाटोटिया ने बताया कि 27 व 28 सितंबर को नाटक का 75वां, 76वां और 77वां मंचन मुंबई के अंधेरी क्षेत्र में स्थित प्रमुख थियेटर वेदा कुण्डा तथा रंगशिला थियेटर में होगा।

अतिथियों का आभार व्यक्त किया। विजय भाटोटिया के लेखन व मंच पर मुख्य पात्र के रूप में मास्टर जी और भौंदू की जुगलबंदी ने जहां दर्शकों को ठहाके लगाने पर मजबूर किया, वहीं सहायक कलाकारों ने अपने अभिनय से सभी को अपना मुरीद बना लिया।

1789 वाहन चालकों पर कसा शिकंजा, कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं

पुलिस ने ट्रैफिक नियम तोड़ने वालों के खिलाफ चलाया अभियान

शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

ट्रैफिक पुलिस की ओर से गत 5 सितंबर से 14 सितंबर तक जिला पुलिस की ओर ट्रिंक एंड ड्राइव, वाहन में तेज डीजे/प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वालों के



रेवाड़ी। वाहन चालकों की जांच करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो: हरिभूमि

खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया गया। पुलिस की ओर से सड़क सुरक्षा, यातायात अनुशासन और सार्वजनिक व्यवस्था को बनाए



रेवाड़ी। वाहन चालकों के चालान काटे हुए पुलिस टीम। फोटो: हरिभूमि

रखने के लिए अभियान चलाया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी और प्रभावी कार्रवाई की गई। पुलिस ने

इस सप्ताह में ट्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए 242 वाहन चालकों के चालान किए हैं। एसपी हेमंड्र कुमार मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वह अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते हैं। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है। जिला पुलिस कप्तान हेमंड्र मीणा ने

गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें

एसपी ने कहा कि पुलिस आमजन को विश्वास दिलाती है कि शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें। नशे की हालत में वाहन चलाकर अपनी और दूसरों की जान जोखिम में न डालें। बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़ने व ध्वनि प्रदूषण करने से बचें।

कहा कि कुछ लोग गाड़ी में तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते हैं। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं। पुलिस ने गाड़ी में तेज डीजे व प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले 12 वाहन चालकों के चालान किए हैं। इसके साथ ही सप्ताह बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़कर हवाबाजी करके लोगों में दहशत फैलाने वाले 5 वाहन चालकों पर शिकंजा कसा है। पुलिस ने लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना पर 1530 वाहन चालकों के भी चालान किए।