

सदा से ही सब कुछ सहेजने का भाव रखने वाली महिलाएं पर्यावरण को बचाने में अहम भूमिका निभा सकती हैं। अब इस फ्रंट पर बिना देरी किए सार्थक कदम उठाने की भी दरकार है। 2026 के विश्व पर्यावरण दिवस की थीम ‘नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज’ है। यानी एनवायर्नमेंट प्रोटेक्शन के लिए जल्द से जल्द कार्रवाई करनी ही होगी। यह विषय हमारी धरती, पर्यावरण और मौसमी बदलावों से जुड़ी हर चेतावनी को समझने का संदेश देता है। ऐसे में महिलाएं तुरंत इस फ्रंट को संभाल सकती हैं। उन छोटे-छोटे कदमों को बढ़ावा दे सकती हैं, जो पर्यावरण बचाने में बहुत कारगर सिद्ध हो सकते हैं। घर हो या बाहर, महिलाएं इस ओर बढ़ने की शीघ्र पहल करें।

आंगन से शुरू हो मुहिम

घर-परिवार में सब कुछ संभालने वाली खियां आम-सी बातों और आदतों पर ध्यान देकर भी एनवायर्नमेंट प्रोटेक्शन से जुड़ी कार्रवाई को बल दे सकती हैं। आप भी अपने आंगन से ही इसकी शुरुआत कर सकती हैं। ई-वेस्ट को कम करना, बिजली और पानी की बचत, फूड वेस्ट न करना, आस-पास जाने के लिए पैदल चलना, पेपर-नैपकिन की बजाय रमाल का यूज करना, रि-साइकिलिंग के लिए घर के कचरे का सही तरीके से निपटारा करने जैसे काम हर घर में किए जा सकते हैं। वाटर प्यूरीफायर से निकलने वाले वेस्ट पानी से पौधों को सींचना हो या पोंछा लगाने में इस्तेमाल करना। सिंगल-यूज प्लास्टिक से दूरी बनाने के लिए बाजार जाते हुए थैला साथ रखने की आदत बनानी हो या लाइट, पंखे जैसे उपकरणों को बेवजह चलते न रहने देना। साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए आप खुद भी सजग हों और घर के दूसरे सदस्यों को भी इन



आदतों को अपनाने को प्रेरित करें। असल में ‘नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज’ मुहिम का मूल मंत्र भी ‘सोच बढ़ी, पर शुरुआत छोटी’ ही है। डेली लाइफ में छोटे-छोटे बदलाव कर क्लाइमेटिक हालातों पर गहरा असर डाला जा सकता है। बड़ी जनसंख्या वाले हमारे देश में तो ऐसी हर सहज शुरुआत और भी मायने रखती है।

तीज-त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझें

हमारे पर्व-त्योहारों को मनाने से जुड़ी बुनियादी सोच, प्रकृति और इंसान के बीच सहज संतुलन बनाने वाली ही है। कुदरत का आभार और संरक्षण इनसे जुड़े मुख्य संकल्प हैं। ऋतु-परिवर्तन से जुड़े हमारे त्योहार जल, धरती



और हरियाली जैसे प्राकृतिक संसाधनों को सहेजने का व्यावहारिक पाठ पढ़ाने वाले रहे हैं। मकर संक्रांति, पोंगल, फूलदेई और बैसाखी जैसे पर्व सीधे तौर पर फसल चक्र और प्रकृति की पूजा से ही जुड़े हैं। वट सावित्री, आंवला नवमी, सरहुल और पीपल पूर्णिमा जैसे बहुत से त्योहार पेड़ों के पूजन-अर्चन के संग धरती की गोद में हरियाली के बने रहने की प्रार्थनाएं भी लिए हैं। तुलसी और केले के पौधे तो हर दिन पूजे जाते हैं। पारंपरिक रूप से हल्दी, चंदन और फूलों के प्राकृतिक रंग हमारे जीवन का हिस्सा रहे हैं। जल, अग्नि, वायु और आकाश के संतुलन वाली परंपरागत जीवनशैली में मिट्टी की मूर्तियों के पूजन का रिवाज रहा है। विशेष अवसरों पर नदियों और कुओं की पूजा की जाती

है। चिंता की बात यह है कि बीते कुछ वर्षों में त्योहारों के रंग-रंग भी बदल गए हैं। जिसके चलते नदी-तालाब प्लास्टिक से अंट गए हैं। दिखावटी-सजावटी चीजों ने प्रकृति के रंग छीनने का काम किया है। यही वजह है कि इन पर्वों को मनाने वाली स्त्रियां त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझकर पर्यावरण सहेजने की धुरी बन सकती हैं। प्रकृति को सहेजने के लिए खियां इन त्योहारों को पारंपरिक संस्कारों के साथ मनाएं।

बनाएं सहेलियों के समूह

सहेलियां एक-दूजे को देखकर फैशन और स्टाइल ही नहीं, इको-फ्रेंडली आदतें भी अपना सकती हैं। किट्टी पार्टी या आस-पड़ोस का कोई ग्रुप भी जुड़ सकती हैं। अपने-अपने घर में किचन गार्डन बना सकते हैं। छत पर सब्जियां और छोटी-सी बालकनी में नरी मिर्च, धनिया, पुदीना जैसे पौधे आसानी से उगा सकते हैं। अपने उगाए सब्जी, फूल-फूल आदि एक-दूजे संग शेयर कर खुशियां साझा कर सकती हैं। अपनी फ्रेंड्स के साथ मिलकर किसी स्थानीय पार्क में पौधारोपण करने या किसी तालाब की साफ-सफाई का भी प्लान बनाएं। सरकारी संस्थान या किसी संगठन द्वारा रोपे गए पौधों के देखभाल की जिम्मेदारी लें। नई चीजें खरीदने की बजाय मिलकर पुरानी चीजों का मेकओवर करें। यह एक-दूसरे से कुछ क्रिएटिविटी सीखने और कुदरत को सहेजने की सबसे सुंदर राह है। पार्टियों की तस्वीरें ही नहीं, सोशल मीडिया में अपनी इन गतिविधियों को भी शेयर करें। पर्यावरण के प्रति सजगता और जिम्मेदारी रखने का भाव लिए छोटे-छोटे कदम डिजिटल दुनिया में दूसरी महिलाओं को भी प्रेरणा देंगे, वे पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सक्रिय होंगी।

सजगता पूर्ति रखें

बच्चे अपने पैरंट्स और परिवार से जो सीखते हैं, वो उनके व्यक्तित्व का स्थाई हिस्सा बन जाता है। उनकी आदतें, सोच, व्यवहार और जीवन के प्रति दृष्टिकोण सबकी पहली पाठशाला घर-परिवार ही होती है। ऐसे में यदि बचपन से ही उन्हें प्रकृति के प्रति प्रेम, पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और संसाधनों के सम्मान की सीख मिले, तो यह केवल आदत नहीं, उनके भावी जीवन की बुनियाद भी रखता है।

व्यवहार में शामिल हो सजगता: आज जब दुनिया ग्लोबल वार्मिंग, पेय जल संकट, प्रदूषण और घटते जंगलों जैसी गंभीर समस्याओं से जूझ रही है, तब पर्यावरण शिक्षा को केवल बच्चों के स्कूल की किताबों तक सीमित रखना पर्याप्त नहीं है। इसे उनके रोजमर्रा की दिनचर्या, व्यवहार और संस्कारों में शामिल करना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन गया है। बच्चों को अगर हम आज पर्यावरण के प्रति सजग बनने के संस्कार देंगे तो वे जीवनपर्यंत पर्यावरण संरक्षण को लेकर संवेदनशील रहेंगे।

प्रकृति से बढ़ती दूरी है मूल वजह: पहले के समय में पर्यावरण संरक्षण शब्द भले इतना प्रचलित न रहा हो, लेकिन हमारी जीवनशैली प्रकृति के बेहद करीब हुआ करती थी। दादी-नानी की रसोई में प्लास्टिक नहीं, कपड़े के थैले और मिट्टी के बर्तन होते थे। पानी की एक-एक बूंद की कीमत समझी जाती थी। पेड़ केवल छाया देने वाली वस्तु नहीं, परिवार के सदस्य जैसे माने जाते थे। गर्मियों में घरों के बाहर पक्षियों के लिए पानी रखा जाता था, बचा हुआ खाना पशुओं को दे दिया जाता था और त्योहार भी प्रकृति के अनुकूल मनाए जाते थे। यह सब किसी पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं था, बल्कि जीवन का स्वाभाविक व्यवहार था। लेकिन आधुनिकता और सुविधाओं की दौड़ में हम प्रकृति से धीरे-धीरे दूर होते चले गए। ऐसे में पर्यावरण शिक्षा को फिर से जीवन के केंद्र में लाना जरूरी हो गया है। महसूस कराएं प्राकृतिक आत्मीयता: जब बच्चा मिट्टी में पौधे का बीज रोपता है, किसी मुश्किल पेड़ को पानी देता है, किसी चिड़िया को दाना डालता है या



पहली बारिश की खुशबू महसूस करता है, तब उसके भीतर प्रकृति के प्रति आत्मीयता जन्म लेती है। आज की पीढ़ी बेहद संवेदनशील और जागरूक है। जरूरत केवल उन्हें सही दिशा देने की है। यदि हम उन्हें यह समझा पाएं कि पृथ्वी केवल मनुष्यों की नहीं, बल्कि पक्षियों, जानवरों, पेड़-पौधों और आने वाली पीढ़ियों की भी है, तो वे निश्चित ही जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। यह भी सच है कि बच्चों को केवल डर दिखाकर पर्यावरण के प्रति जागरूक नहीं बनाया जा सकता। इसलिए जरूरी है कि उन्हें प्रकृति की सुंदरता, उसकी उदारता और उससे मिलने वाले सुख का भी अनुभव कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है।

बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है। बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है। बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है। बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है।

अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन आत्मविश्वास बढ़ाने, सफलता पाने की दिशा में बहुत प्रेरक सिद्ध होता है। यह कैसे काम करता है, आपको भी जानना चाहिए।

अफर्मेशन का होता है जादुई असर

हैं। ये कथन नकारात्मक विचारों को बदलते हैं, आत्म-संदेह और डर को दूर करते हैं। वैज्ञानिक सोच पर अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों के अनुसार, हमारा मस्तिष्क लगातार बदलता रहता है। अफर्मेशन तकनीक नए तंत्रिका मार्ग बनाने में मदद करती है, जिससे सोचने का तरीका बदलता है। प्रभावी ढंग से करें अफर्मेशन का उपयोग: अफर्मेशन का प्रभावी उपयोग करने के लिए अपने लक्ष्यों और मूल्यों के अनुसार स्वयं के कथन बनाएं। इन्हें दोहराना अपनी दैनिक आदत बनाएं, जैसे सुबह या रात को सोने से पहले। इन्हें गहराई से अपनाना होगा और रोज महसूस करना होगा। यह मस्तिष्क को शांत, अधिक लचीला और लक्ष्यों के प्रति केंद्रित बनाने का एक सिद्ध और वैज्ञानिक तरीका है। अपनाएं 10 कारगर अफर्मेशन: कुछ ऐसे सकारात्मक विचार हैं, जो हर महिला के मन में होने चाहिए। ये आपको प्रेरित करेंगे, आत्मविश्वास को भी बढ़ाएंगे।

स्वप्रेरणा अंजू जैन कसर मनोविज्ञानी, व्यवहार विशेषज्ञ, समाजशास्त्री और प्रेरक वक्ता, जीवन में आगे बढ़ने, सुकून और समृद्धि हासिल करने के लिए अफर्मेशंस को बहुत प्रभावी मानते हैं। क्या हैं अफर्मेशन: अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन, मस्तिष्क को रीप्रोग्राम करने की एक वैज्ञानिक तकनीक है, जो न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से तनाव कम करती है, आत्मविश्वास बढ़ाती है और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाती है। शोध बताते हैं कि यह तकनीक मस्तिष्क के रिवॉई सिस्टम को सक्रिय करती है और सेल्फ वर्थ की भावना को बढ़ाती है। अफर्मेशन के प्रमुख फायदे: यह तनावपूर्ण स्थितियों में शांत रहने और मानसिक लचीलापन बढ़ाने में मदद करती है। साथ ही सकारात्मक कथन, मस्तिष्क के उन हिस्सों को सक्रिय करते हैं, जो आत्म-धारणा और समस्या-समाधान से जुड़े होते

और सुकून नष्ट नहीं करना चाहिए। साहस के लिए: मैं अपनी क्षमताओं पर विश्वास करती हूँ और हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हूँ। खुद मुझे ही आगे बढ़कर अपनी मुसीबतों का सामना करना है। स्वावलंबन के लिए: मैं अपनी खुशियों की खुद निर्माता हूँ। मैं दूसरों पर निर्भर नहीं रहूँगी। आत्मनिर्भरता मेरे लिए आवश्यक है। कार्यकुशलता के लिए: आज मैं जो भी करूँगी, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ दूँगी और खुद पर गर्व करूँगी। आगे बढ़ना है तो मुझे मेहनत करनी होगी।



विकास के लिए: गलतियां करना सीखने का हिस्सा है। मैं उनसे डरती नहीं, बल्कि आगे बढ़ती हूँ। भला किससे गलतियां नहीं होतीं। सेल्फ-केयर के लिए: मैं अपने शरीर और मन का सम्मान करती हूँ और उनकी देखभाल करना मेरी प्राथमिकता है। मेरी खुशी मेरे लिए सर्वोपरि है। समृद्धि के लिए: मैं सफलता और प्रचुरता के योग्य हूँ। जब मेरे भाई-बहन, दोस्त आगे बढ़ सकते हैं तो मैं भी बढ़ सकती हूँ। मानसिक शांति के लिए: मेरा शांत स्वभाव ही मेरी सबसे बड़ी ताकत है। शांत मन ज्यादा शक्तिशाली होता है। सेल्फ-लव के लिए: मैं जैसी हूँ, वैसी ही सुंदर और शक्तिशाली हूँ। मुझे दूसरों से सर्टिफिकेट नहीं चाहिए। आप इनमें से अपनी पसंद के अनुसार किसी एक को डेस्क कैलेंडर या स्टिकी नोट पर लिखकर टेबल पर रख सकती हैं।



सीजनल केयर

शहनाज हुसैन, ऑलोटोलॉजिस्ट

गर्मी की छुट्टियों में बहुत से लोग अपने परिवार, दोस्तों के संग हिल स्टेशंस या अन्य पर्यटक स्थलों पर घूमने जाते हैं ताकि नेचर का आनंद ले सकें और शहरों की भाग-दौड़ भरी उबाऊ जिंदगी से राहत मिल सके। लेकिन इस मौसम में खुले वातावरण में घूमने से पसीने, टैनिंग, त्वचा में जलन, सनबर्न से ब्यूटी पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। लेकिन अगर आप ट्रेवलिंग के दौरान अपने साथ कुछ जरूरी ब्यूटी प्रोडक्ट्स रखती हैं तो आप इस मौसम में त्वचा को होने वाले नुकसानों से खुद को बचा सकती हैं। फेस वाइप्स: गर्मी में सबसे ज्यादा परेशानी पसीने से होती है। तेज धूप की वजह से ऑयली स्किन पर गंदगी और तेल जम जाता

ट्रेवलिंग में साथ रखें ये प्रोडक्ट्स मेंटेन रहेगा ग्लोइंग मेकअप

है। इससे चेहरा डल लगता है और मेकअप भी खराब हो जाता है। इसलिए इस मौसम में जब भी आप घूमने जाएं तो अपने साथ फेस वाइप्स जरूर रखें। फेस वाइप्स से बिना पानी के चेहरे की त्वचा साफ हो जाती है और चेहरे की नर्स में ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है। गीले फेस वाइप्स को आप अपनी सुविधानुसार उपयोग कर सकती हैं। जब आपके पास पानी और फेस वॉश उपलब्ध नहीं हो तो इसे यूज करें। इससे आपकी स्किन तुरंत साफ और फ्रेश लगेगी। ड्राई शैंपू: यात्रा के दौरान कई बार बालों को धोने का कम ही समय मिल पाता है। ऐसे में



ड्राई शैंपू काफी मददगार हो सकता है। ड्राई शैंपू पानी रहित उत्पाद है, जिसे बालों को साफ करने के लिए आमतौर पर स्प्रे या फॉम के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे सिर की त्वचा पर लगाया जाता है और यह बालों से तेल या सीबम को सोख लेता है, जिससे बाल साफ और तर्रोताया दिखते हैं। यदि आपकी स्कैल्प सेंसिटिव है तो

अल्कोहलबेस्ड या सुगंधित ड्राई शैंपू से बचें। वाटर प्रूफ काजल: अधिकतर महिलाएं अपनी सुंदरता को निखारने के आंखों पर काजल लगाना खूब पसंद करती हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में पसीने से काजल फैलने की समस्या हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए वाटर प्रूफ काजल आपकी मदद कर सकता है। वाटर प्रूफ काजल आंखों पर लंबे समय तक मेंटेन रहता है। इन्हें लगाने से आंखों को परेशानी नहीं होती है और सेंसिटिव आंखों वाली महिलाओं के लिए भी उपयुक्त होता है। जैल आधारित काजल 12 घंटों तक टिका रहता है, जिसे आप ब्रश की मदद से लगा सकती हैं। ग्लिटर: ग्लिटर नाखूनों को एक नया लुक देता है, जिससे साधारण मेनीक्योर भी खास दिखने लगता है। ग्लिटर मेनीक्योर अनेक प्रकार के कस्टमाइजेशन का अवसर प्रदान करता है और विभिन्न रंगों और फिनिश के साथ आपके सौंदर्य को निखारता है।

डाइट एडवाइस

विधि

डॉक्टर कहते हैं कि दिन की शुरुआत हेवी ब्रेकफास्ट से होनी चाहिए। इससे पूरे दिन एनर्जी बनी रहती है लेकिन बहुत सी महिलाएं, सुबह की भाग-दौड़ और काम में ब्रेकफास्ट पर ध्यान नहीं देती हैं या बिना ब्रेकफास्ट किए ही रह जाती हैं। डेली न्यूट्रिशन ब्रेकफास्ट नहीं करने से सारा दिन सुस्ती और आलस महसूस होता है। वीकनेस आने लगती है। नाश्ते में ऐसी चीजें खानी चाहिए, जो हेल्दी हों। क्योंकि सही ब्रेकफास्ट दिनभर एनर्जेटिक और एक्टिव बनाए रखता है। ब्रेकफास्ट हेल्दी होने से कई सारी बीमारियां भी शरीर से दूर रहती हैं, साथ ही मेंटल हेल्थ भी बेहतर रहती है और इम्पून सिस्टम भी मजबूत होता है। क्या खाएं: सुबह के नाश्ते में जितना हो सके हेल्दी और पोष्टिक चीजें शामिल करनी चाहिए। प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके लिए ताजे फल, स्पाउट्स, ओट्स, अंडा, दलिया, सूजी, मूंग दाल चिला, ड्राई फ्रूट्स, दूध को ब्रेकफास्ट में शामिल करना चाहिए। सुबह के ब्रेकफास्ट में परांटों की जगह उपमा, नमकीन दलिया, घी लगी रोटी शामिल करना फायदेमंद होता है। प्रोटीन से भरपूर नाश्ता



आपके शरीर को दिनभर की ऊर्जा देने में मदद करता है। प्रोटीन-रिच नाश्ते में उबले हुए अंडे, पनीर, दही, दलिया या ओटमील, मूंग दाल का चिला खा सकती हैं। फाइबर पाचन को सही बनाए रखने में मदद करता है। यह दिल के लिए भी अच्छा होता है। फाइबर से भरपूर ब्रेकफास्ट के लिए फलों का सलाद, साबुत अनाज की ब्रेड या परांटे, आलू या शकरकंदी की चाट खा सकती हैं। हेल्दी फैट से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह शरीर के लिए जरूरी हार्मोन के प्रोडक्शन में भी मददगार है। इसके लिए एवोकाडो, नट्स, मूंगफली का मक्खन, अलसी का तेल

आमतौर पर महिलाएं वर्क प्रेशर की वजह से ब्रेकफास्ट में कुछ भी खा लेती हैं या स्किप कर देती हैं। आपको हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए अपने ब्रेकफास्ट में ऐसे फूड्स शामिल करने चाहिए, जिससे आपको एनर्जी मिल सके।

जब डेली करेंगी न्यूट्रिशन ब्रेकफास्ट आप रहेंगी हेल्दी-एनर्जेटिक

ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकती हैं। फ्रेश फल और सब्जियां न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट करते हैं, बल्कि ये जरूरी विटामिन और मिनरल्स से भी भरपूर होती हैं। ये इम्युनिटी को बढ़ाने में मददगार हैं। शरीर को पूरे दिन हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी के अलावा, ब्रेकफास्ट में नींबू पानी, नारियल पानी, ग्रीन टी लेना भी अच्छा होता है। मिठे के लिए ब्रेकफास्ट में शहद, मेपल सिरप या गुड़ का इस्तेमाल कर सकती हैं। एक छोटे से फल जैसे कि आम, पपीता या सेब को भी मिठास के लिए शामिल कर सकती हैं। नाश्ते में स्मूदी केला और दूध एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। बिना अतिरिक्त मात्रा में नमक या चीनी की दही का ऑप्शन भी सेहतमंद होता है।



क्या न खाएं: ब्रेकफास्ट में कुछ फूड आइटम्स को नहीं खाना चाहिए। वाइट ब्रेड: सफेद ब्रेड को लो क्वालिटी के कार्ब्स के साथ प्रोसेस किया जाता है, जिससे मोटापा, ब्लड शुगर बढ़ने और हार्ट डिजीज का खतरा भी पैदा होता है। समोसा-पकोड़े: तली हुई चीजें खाने से सोने में जलन, पेट में भारीपन और शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है। मीठा दही: इससे शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ सकती है। इस्टेड नूट्रल्स: इनमें बहुत ज्यादा नमक, प्रिजरर्वेटिव्स और अनहेल्दी फैट्स होते हैं, इसलिए ये सुबह के खाने के लिए बिल्कुल हेल्दी नहीं होते हैं। (डायटेशियन श्रीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

बच्चों को हिंदी वर्णमाला सीखने को किया प्रेरित

कोसली। कोसली के शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट आकाश यादव राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को सात दिवसीय भारतीय भाषा समर कैंप का शुभारंभ प्राचार्य दयानन्द भारद्वाज ने किया। कहा कि यह कैंप बच्चों को वातालाप एवं दैनिक जीवन में उपयोग होने वाले शब्दों व अन्य संस्कृति से संबंधित बातों को सीखने के लिए वरदान साबित होगा। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को उपयोगी जीवन संवाद सिखाना है। कैंप के समन्वयक प्रवक्ता सतीश कुमार ने बताया कि पहले दिन विद्यार्थियों को अभिवादन, वर्णमाला, वर्णसंख्या एवं गणितीय संख्यात्मक तरीकों को रोचक एवं मनोरंजक शैली में प्रस्तुत करना सिखाया गया।

वैकल्पिक फसलों की खेती पर मिलेगा प्रोत्साहन

रेवाड़ी। कृषि एवं किसान कल्याण निदेशालय की ओर से खरीफ 2026-27 सीजन के लिए फसल विविधीकरण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया है। राष्ट्रीय कृषि विकास योजना यानि आरकेवीवाई की इस उप-योजना का उद्देश्य जल संरक्षण को बढ़ावा देना और धान की खेती को छोड़कर किसानों को अधिक मूल्यवान एवं जल-कुशल फसलों की ओर प्रोत्साहित करना है। योजना के तहत धान के स्थान पर खेती करने पर वित्तीय प्रोत्साहन मिलेगा। जो किसान पिछले वर्ष धान की खेती कर रहे थे और इस वर्ष खरीफ सीजन में मक्का या दलहनी फसलों जैसे अरहर, मूंग, मोठ, उड़द, ग्वार और सोयाबीन की बुआई करेंगे, उन्हें सरकार की ओर से प्रोत्साहन राशि दी जाएगी।

नशा मुक्ति के लिए कार्य कर रही समिति

■ भगवान परशुराम शिक्षा समिति की हुई वार्षिक आम सभा

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

भगवान परशुराम शिक्षा समिति की वार्षिक आम सभा प्रधान सत्य प्रकाश गौतम की अध्यक्षता में हुई। मुख्य अतिथि समाजसेवी एमपी गोपाल थे। इस मौके पर संस्था के भविष्य की रूपरेखा तैयार करने के साथ-साथ शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण और समाज कल्याण के क्षेत्र में कई निर्णय लिए गए। संस्था के कोषाध्यक्ष जगदीश राय वशिष्ठ ने आय एवं व्यय का ब्योरा पेश किया। संस्था के महासचिव एडवोकेट अजय शर्मा ने कहा कि संस्था



रेवाड़ी। आम सभा में सदस्यों को संबोधित करते महासचिव। फोटो : हरिभूमि

केवल किताबी शिक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि नशा मुक्ति, नारी स्वावलंबन एवं समरसता के लिए भी कार्य कर रही है। उन्होंने घोषणा की कि इस वर्ष संस्था परिसर में यज्ञशाला बनवाया जाएगा। प्रधान ने कहा कि समिति ग्रामीण उत्थान,



रेवाड़ी। नहर में शव की तलाश करते युवक व सोमवार सुबह नहर में शव तलाश करती एसडीआरएफ की टीम।

नेहरू नहर में नहाने के लिए गया था। तीनों बच्चा गांव की बनी में नहर में नहाने के लिए उतरे थे। पानी का बहाव तेज होने के कारण चंदू और दुष्यंत पानी में बह गए, जबकि मुकेश किसी तरह से बच गया। सूचना मिलने के बाद नाहड़ बीडीपीओ अनिल कुमार, एसएचओ कोसली मनोज कुमार और नाहड़ चौकी इंचार्ज अरविंद मौके पर पहुंच गए थे। एसडीएम विजय कुमार ने एसडीआरएफ की टीम बुलाई थी। रविवार देर शाम तक नहर में खोजबीन करने के बाद भी दोनों का पता नहीं चल सका था।

एसडीआरएफ के साथ बच्चा के युवाओं ने भी लापता की तलाश में पूरा सहयोग किया। गांव के गोताखार युवकों ने भी काफी प्रयास किए। पानी का बहाव तेज होने के कारण तलाश में भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा। हालांकि सिंचाई विभाग की ओर से नहरी पानी की आपूर्ति कम कराई गई, परंतु इसके बाद भी पानी का बहाव काफी तेज बना रहा। एसडीआरएफ की टीम ने ऑक्सीजन सिलेंडर और नाव का सहारा भी लिया। इसके बाद पुलिस ने एसडीआरएफ की एक और टीम बुलाई।



फोटो : हरिभूमि

घंटों मशक्कत के बाद टीम रही नाकाम

एसडीआरएफ की टीमों ने सोमवार सुबह एक बार फिर नहर में तलाश का कार्य शुरू किया। घंटों मशक्कत के बाद भी टीम को कामयाबी नहीं मिली। एसडीआरएफ की टीम के फेल होने पर गांव सिहोर से आनंद, मोनू, पवन, कपिल व सुनील, बच्चा से प्रवीण, सुनील व नरेश तथा गढ़ी गांव से सोनू ने नहर में उतरकर श्रृंखला बनाई और 20 वर्षीय युवक चंदू का शव तलाश कर बाहर निकाला। 11 वर्षीय बच्चे दुष्यंत के शव देर शाम तक भी नहीं मिल पाया है। युवक नहर में बच्चे की तलाश में जुटे हुए हैं।

बुआ के घर आया था दुष्यंत

गांव जांट निवासी 11 वर्षीय दुष्यंत बोझावकाश होने के कारण अपनी बुआ के घर आया हुआ था। उसे तेरजा नहीं आता था। बुआ का लड़का चंदू उसे नहाने के लिए अपने साथ ले गया था, जहां वह हादसे का शिकार हो गया। हादसे के बाद दोनों गांवों में शोक की लहर दौड़ गई।



रेवाड़ी। मामलों की काउंसिलिंग करती डॉ. सोलखे। फोटो : हरिभूमि

सुप्रीम कोर्ट की ओर से समाधान समारोह 21 से 23 अगस्त तक

रेवाड़ी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव व सीजेएम डा.रेनू सोलखे ने बताया कि उच्चतम न्यायालय की ओर से समाधान समारोह 21, 22 और 23 अगस्त को आयोजित किया जाएगा। इसमें देशभर के विवादों के सौहार्दपूर्ण समाधान और मध्यस्थता के माध्यम से निपटारे के लिए उच्चतम न्यायालय ने सराहनीय पहल की है। डा. सोलखे ने सोमवार को को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कार्यालय में सुप्रीम कोर्ट की ओर से भेजे गए केंसों की काउंसिलिंग की। उन्होंने दोनों पार्टियों के साथ बातचीत की ताकि उच्चतम न्यायालय के समाधान समारोह में ज्यादा से ज्यादा केंसों को सुलझाया जा सके।

सीहा स्कूल में समर कैंप हुआ शुरू

विद्यार्थी सीखेंगे तरह-तरह के कौशल

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

गांव सीहा स्थित सीएम ईईई राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में साप्ताहिक भारतीय भाषा समर कैंप का शुभारंभ किया गया। दादूपंथी आश्रम के महंत नरोत्तम दास महाराज ने कैंप का उद्घाटन किया। विद्यालय के प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में गांव की सरपंच सरिता यादव ने विशिष्ट अतिथि तथा लेखक यशपाल आर्य ने मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थे। इस अवसर पर महंत नरोत्तमदास महाराज ने संत शिरोमणि बाबा रामस्वरूप महाराज, महंत स्वामी भगवानदास महाराज तथा



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

महंत प्रेमदास महाराज से जुड़े रोचक प्रेरक प्रसंग सुनाते हुए समर कैंप को जीवन कौशल सीखने-सिखाने की कार्यशाला बताया। प्राचार्य नाहड़िया ने कैंप के उद्देश्यों एवं प्रारूप की जानकारी दी। विशिष्ट अतिथि सरपंच सरिता यादव ने कैंप तथा खेल नर्सरी की गतिविधियों को व्यक्तित्व निखार

का आधार बताया। मुख्य वक्ता आर्य ने कैंप में स्टाफ, स्कूल प्रबंधन समिति तथा ग्राम पंचायत के टीम वर्क को प्रेरक बताया। हिंदी अध्यापक शक्ति सिंह के संचालन में हुए कार्यक्रम में प्राध्यापिका सीमा कुमारी व सोनू ने विद्यार्थियों को हस्ताक्षर व अल्फाबेट्स से जुड़ी जानकारी दी।

■ राधेश्याम गोमला की पुस्तक ओरों के लिए प्रेरणा स्रोत साबित होगी : हुकुमदेव

हरिभूमि न्यूज ►► धारूहेड़ा

धारूहेड़ा में स्थित जंगल बल्कर टयूरिज्म होटल में लेखक व साहित्यकार राधेश्याम गोमला की ओर से रचित 'सफर सृष्टि का' पुस्तक का विमोचन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पद्म-भूषण हुकुमदेव नारायण यादव थे, जबकि अध्यक्षता मनोज यादव रिटायर्ड आईएएस ने की। डा. अशोक कुमार मंगलेश वरिष्ठ साहित्यकार, कोसली कॉलेज की



रेवाड़ी। धारूहेड़ा में सफर सृष्टि का पुस्तक का विमोचन करते हुए।

प्राचार्या डा. लाज कौशल, पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी राजेंद्र सिंह यादव, एडवोकेट रणजीत सिंह और रामवीर श्रेष्ठ ने पुस्तक की समीक्षा की। इस मौके पर हुकुमदेव नारायण ने कहा कि साहित्य का समाज सुधारने और आगे बढ़ाने में विशेष योगदान रहता है। उन्होंने कहा कि लेखक के बाद साहित्य

उसे अमर बना देता है। सफर सृष्टि का पुस्तक भविष्य में अनेक साहित्यकारों के लिए प्रेरणा का स्रोत सिद्ध होगी। ये पुस्तक ऐसी बहुआयामी कृति है, जो विज्ञान, इतिहास, दर्शन, अध्यात्म और मानव सभ्यता के विकास को एक ही वैचारिक धारा में प्रस्तुत करने का प्रयास करती है।

विद्यालय के वरिष्ठ व अधीनस्थ सदनों के सभी कैडेट्स ने किया प्रतिभा का प्रदर्शन

अंतरसदनीय सांस्कृतिक स्पर्धा में कटारी व अर्जन सदन संयुक्त विजेता

सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश कर बच्चों ने मोह लिया सबका मन

हरिभूमि न्यूज ►► कुंड

गांव गोठड़ा अहीर स्थित सैनिक स्कूल में अंतरसदनीय सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यालय के वरिष्ठ व अधीनस्थ सदनों के सभी कैडेट्स ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कैडेट्स ने स्वागत-गीत, समूह-गायन, हिंदी-अंग्रेजी एकांकी, समूह-नृत्य, लोक-नृत्य, मास्टर-स्ट्रोक व एकल-गायन की प्रस्तुतियां



रेवाड़ी। सैनिक स्कूल में सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करते कैडेट्स।

दी। इस मौके पर प्राचार्य केटन ब्रिज किशोर ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में विद्यालय प्रशासनिक अधिकारी, उप-प्राचार्या

व वरिष्ठ अध्यापक गजेंद्र सिंह चौहान भी मौजूद थे। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका डा. विजय कुमार द्विवेदी, अरविंद कुमार



भारद्वाज व ज्योतिबाला ने निभाई। इस मौके पर विभिन्न सदनों के 511 कैडेट्स ने सैनिक स्कूल की दिनचर्या से संबंधित विविध प्रकार

के सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भारत की विविधता में एकता से जुड़ी संस्कृतिक झ्र्झांतिका, अनेकता में एकता को प्रदर्शित करने वाले नृत्य, सामाजिक व जागरूकता से पूर्ण

एकांकी, हास्य-व्यंग्य नाटिकाएं, धार्मिक-पौराणिक कथा आधारित नृत्य नाटिकाएं तथा वीरता व देशभक्ति का कलापूर्ण जीवंत प्रदर्शन किया।

पुलिस ने 816 चालकों के काटे चालान

ट्रैफिक नियम तोड़ने वालों के खिलाफ चला अभियान



रेवाड़ी। वाहन चालक में शराब की मात्रा चेक करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

■ 25 से 31 मई तक पुलिस ने चलाया विशेष अभियान

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से ट्रिंक एंड ड्राइव, ध्वनि प्रदूषण, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़ने वाले चालकों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाए जा रहे हैं। पुलिस की ओर से गत 25 मई से 31 मई तक अभियान चलाकर ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाले 816 वाहन चालकों के चालान काटे गए। पुलिस ने ट्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वाले 3 चालकों के चालान किए। एसपी हेमंत मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालाक 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

सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा : एसपी

एसपी हेमंत मीणा ने कहा कि शहर में कालूज-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्यवाई 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 में पटाखा छोड़ने व ध्वनि प्रदूषण करने से बचें। पुलिस की ओर से सुरक्षित, अनुशासित और शांतिपूर्ण वातावरण बनाए रखने के लिए ऐसे अभियान अविष्य में भी जारी रहेंगे।

वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है। पुलिस ने ध्वनि प्रदूषण करने वाले एक वाहन चालक पर भी शिकंजा कसा। इसके साथ गत सप्ताह में लेन चेंज से संबंधित नियमों की अवहेलना करने वाले 812 चालकों के चालान किए गए।

सीजेएम ने ली बैठक

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मैडम नीलम कुमारी की अध्यक्षता में राष्ट्रीय लोक अदालत व अन्य विशेष लोक अदालतों तथा आम जनमानस तथा कानूनी सहायता पहुंचाने के संबंध में पैनल अधिवक्ताओं व पैरा लीगल कॉलैटियर्स की बैठक ली। सीजेएम ने बताया कि 12 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा।

सूचना

मैं सुन्दर लाल पुत्र श्री रामकुमार निवासी ग्राम मुमताचपुर तह. कोसली जिला रेवाड़ी बयान करता हूँ कि मेरा लड़का जसवन्त मेरे कहने सुनने से बाहर है और न मेरी सेवा करता है। मैं अपने लड़के जसवन्त को अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। आज के बाद मेरा व मेरे परिवार का उससे कोई संबंध व वास्ता नहीं रहेगा। वह किसी से किसी प्रकार का लेनदेन अथवा व्यवहार करता है तो उसका वह स्वयं जिम्मेदार होगा।

सूचना

मैं, चिमन सिंह पुत्र श्री भगवाना निवासी ग्राम बीदाबास, तहसील बावल, जिला रेवाड़ी हरियाणा बयान करता हूँ मेरे पुत्र का सही नाम अमन हिल्लन पुत्र श्रीमती कविता पत्नी श्री चिमन सिंह AMAN DHILLAN S/O KAVITA W/O CHIMMAN SINGH है। जो कि मेरे पुत्र अमन हिल्लन के स्कूल रिकार्ड के अनुसार सही व दुबल है। मैं भारतीय सेना से सेवानिवृत्त हूँ। और मेरे सेन्च नम्बर 3189710F है। जिसमें मेरे पुत्र का नाम अमन हिल्लन पुत्र श्रीमती कविता देवी पत्नी श्री चिमन सिंह AMAN DHILLON S/O KAVITA DEVI W/O CHIMMAN SINGH लिखा हुआ है। मैं व उसरोक्त दोनों नाम मेरे एक ही पुत्र का है।

सूचना

“सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत जोनावास डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन एवं सैमग्रोशन का कार्य करवाया जाना है। सरकार की नवीनतम हिदायतानुसार कार्य करने की इच्छुक एजेंसी/फर्म अपनी कोटेशन प्रकाशित तिथि से एक सप्ताह के अंदर-अंदर बंद लिफाफे में डाक के माध्यम से ग्राम पंचायत के पते पर भेजना सुनिश्चित करें। इससे संबंधित शर्तें कुटेशन खोलने के समय कमेटी के समक्ष बताई जाएंगी तथा उसी अनुसार एग्जीमेंट आदि की प्रक्रिया की जाएगी।”

-हस्ता/- सरपंच, ग्राम पंचायत जोनावास, खण्ड धारूहेड़ा (रेवाड़ी)

सूचना

“सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत पांचौर में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन एवं सैमग्रोशन का कार्य करवाया जाना है। सरकार की नवीनतम हिदायतानुसार कार्य करने की इच्छुक एजेंसी/फर्म अपनी कोटेशन प्रकाशित तिथि से एक सप्ताह के अंदर-अंदर बंद लिफाफे में डाक के माध्यम से ग्राम पंचायत के पते पर भेजना सुनिश्चित करें। इससे संबंधित शर्तें कुटेशन खोलने के समय कमेटी के समक्ष बताई जाएंगी तथा उसी अनुसार एग्जीमेंट आदि की प्रक्रिया की जाएगी।”

-हस्ता/- सरपंच, ग्राम पंचायत पांचौर-माजरी दूधा ब्लॉक धारूहेड़ा (रेवाड़ी)

चेयरमैन और पार्षदों के शपथ ग्रहण समारोह में चीफ गेस्ट रहे केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा

शहर में बिना घूस करवाए जाएंगे लोगों के काम: केंद्रीय मंत्री

गुरुग्राम की डेवलपमेंट पॉलिसी रही फेल रेवाड़ी में ऐसा नहीं होने दिया जाएगा



रेवाड़ी। शपथ ग्रहण समारोह में लोगों को संबोधित करते राव इन्द्रजीत सिंह, नप चेयरपर्सन विनीता पीपल, समारोह में शपथ लेते हुए पार्षद तथा समारोह में मौजूद भाजपा कार्यकर्ता व अन्य लोग।

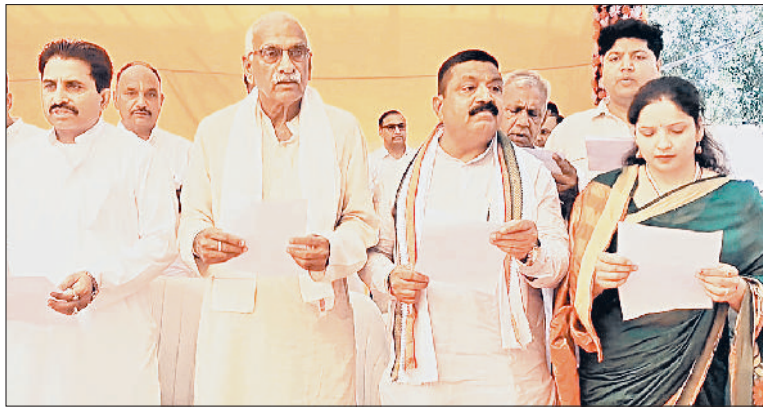
■ विनीता पीपल के नेतृत्व में शहर में सभी पार्षद मिलकर विकासकार्य कराएंगे
हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने एक बार फिर दोहराया कि प्रदेश के समृद्धशाली गुरुग्राम जिले की डेवलपमेंट पॉलिसी पूरी तरह फेल साबित हुई है, परंतु रेवाड़ी में ऐसा नहीं होने दिया जाएगा। अगले पांच साल तक शहर में बिना घूसखोरी के लोगों के काम और विकासकार्य कराए जाएंगे, जिनकी वह खुद निगरानी करेंगे। राव सोमवार को नगर परिषद प्रांगण में आयोजित नवनिर्वाचित चेयरमैन और पार्षदों के शपथ ग्रहण समारोह में बतौर चीफ गेस्ट बोल रहे थे। उन्होंने



कहा कि पूर्व की सरकारों में गुरुग्राम के विकास के लिए बनाई गई नीतियां अनियमितताओं से भरी रहीं। जहां 12 इंच की पाइप लगनी चाहिए थी, वहां 9 इंच की पाइपें बिछा दी गईं। इस खामियाजा गुरुग्राम के लोगों को भुगतना पड़ रहा है। प्रदेश के सबसे अधिक राजस्व देने वाले इस जिले में लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। गुरुग्राम के बाद विकास के मामले में रेवाड़ी एनसीआर का दूसरा जिला है। इस जिले में तेजी से विकास होना है, लेकिन डेवलपमेंट पॉलिसी गुरुग्राम की तरह नहीं होगी। अगले पांच साल के दौरान शहर में जमकर विकास कराया जाएगा। लोगों को बेहतर सुविधाएं मुहैया

कराने की दिशा में नगर परिषद की 'सरकार' को बेहतर व घुसरहित तरीके से कार्य करना होगा। जनप्रतिनिधियों को जनता की ओर से मिले विश्वास पर खरा उतरना होगा। पांच साल के दौरान होने वाले विकासकार्यों पर उनकी नजर रहेगी। कहीं कुछ गलत हुआ, तो ऐसा करने वालों को माफ नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि विनीता पीपल के नेतृत्व में शहर में सभी पार्षद मिलकर विकासकार्य कराएंगे। पार्षदों को भी जनता की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए बेहतर तालमेल के साथ कार्य करना होगा। उन्होंने कहा कि इस बार नगर परिषद में भ्रष्टाचार की रस्ती भर भी गुंजाइश नहीं छोड़ी जाएगी।



28 पार्षदों के समर्थन का किया दावा

राव ने कहा कि भाजपा की टिकट पर चुनाव लड़े 32 पार्षदों में 12 ही जीतकर आए हैं। कांग्रेस के एक पार्षद को छोड़कर सभी निर्दलीय हैं। इनमें से 16 पार्षदों ने भाजपा में आस्था जताई है। अब भाजपा के पास 28 पार्षदों का समर्थन है। पार्टी में शामिल होने वाले निर्दलीय पार्षदों का वह स्वागत करते हैं, परंतु उन्हें पूरे पांच साल तक पार्टी के साथ बने रहना होगा। बीच में आनाकानी करने वाले पार्षदों को बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि पूर्व में साढ़े तीन साल तक सत्ता की मलाई चखने के बाद कांग्रेस में जाने वाले लोगों की तरह इस बार ऐसा नहीं होने दिया जाएगा।

एक गाड़ी में सुनील-अनिल का सफर



भाजपा नेता सुनील मुसेपुर और अनिल रायपुर के बीच राजनीतिक मतभेद बने हुए थे। निकाय चुनावों में राव इंद्रजीत सिंह ने अनिल रायपुर को धारूहेड़ा में तथा सुनील मुसेपुर को शहर में इलेक्शन मैनेजमेंट की कमान सौंपी थी। राव के दोनों समर्थक आखिरी से चेयरमैन बन गए। विनीता पीपल के शपथ ग्रहण समारोह के बाद दोनों राव समर्थक एक ही गाड़ी में सफर करते हुए रेलवे स्टेशन के कार्यक्रम शामिल होने निकले, तो राव समर्थकों में चर्चा का बाजार का गर्म हो गया।

लोगों के विश्वास पर खरा उतरूंगी

शपथ ग्रहण करने के बाद चेयरमैन विनीता पीपल ने कहा कि शहर की जनता ने जो विश्वास उन पर जताया है, वह उस पर खरा उतरने का पूरा प्रयास करेंगी। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व कैबिनेट मंत्री आरती राव के दिशा निर्देश पर शहर में बेहतर तरीके से विकासकार्य कराए जाएंगे। विकासकार्यों की गुणवत्ता से किसी भी सूत्र में समझौता नहीं किया जाएगा। शहर के लोगों की समस्याओं का समाधान सभी पार्षदों को साथ लेकर प्राथमिकता के आधार पर कराया जाएगा। अगले पांच साल में शहर की कायाकल्प करने में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी।

शपथ ग्रहण समारोह में यह रहे मौजूद

इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष डा. वंदना पोपली, विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, अनिल यादव, डा. कृष्ण कुमार, पूर्व जिलाध्यक्ष हुकमसिंह यादव, वरिष्ठ भाजपा नेता सुनील मुसेपुर, अनिल रायपुर, सहकारी बैंक के चेयरमैन अजय पटौदा, हिमंशु पालीवाल, डा. सतीश खोला, नरेश सपरच रामपुरा, प्रदीप ठेकेदार रामपुरा, रत्नेश बंसल, करणपाल चेयरमैन, छत्रपाल चेयरमैन, राहुल यादव बूढ़पुर, रेखा भाड़ावास, शशिबाला पूर्व जिला प्रमुख, सरोज यादव, दीपा भारद्वाज, प्रोफेसर हंसारजव कई अन्य लोग मौजूद थे।

कैंप में 110 युवाओं ने स्वेच्छा से किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज़ ►► कोसली

कोसली गांव के प्राचीन शिव मंदिर परिसर में सोमवार को वार्षिक भंडारा और रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। एम्स बादसा और अधिवक्ता रोहित यादव के ओर से आयोजित शिविर में 110 युवाओं ने स्वेच्छा से उत्साह पूर्वक रक्तदान किया। एडवोकेट रोहित यादव ने कहा कि रक्तदान महादान है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में रक्तदान अवश्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि खून देने से शरीर में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती है, बल्कि खून देने के



बाद से ही शरीर में दोबारा खून बनना शुरू हो जाता है, जिससे शरीर में नई उर्जा का संचार होता है। शिव मंदिर के महंत रामदास महाराज ने मानव भलाई एवं समाज सेवा के कार्य के लिए आयोजकों की सराहना की। एम्स से डा. आयशा ने कहा कि रक्तदाताओं की ओर से दी जाने वाली रक्त की एक एक बूंद किसी घायल व्यक्ति व जरूरतमंद को जीवनदान देने के काम आती है। इसलिए मानव भलाई के इस कार्य के लिए सभी को रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए। इस अवसर पर आयोजित भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

केंद्रीय मंत्री ने मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ►► बावल

ज्ञानदीप ग्रुप ऑफ स्कूल्स में सीबीएसई परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार, कोसली के विधायक अनिल यादव, भाजपा जिला



अध्यक्ष वंदना पोपली, जिला प्रमुख मनोज यादव व उप जिला प्रमुख सहित अनेक अतिथि उपस्थित थे। समारोह में कक्षा 10वीं एवं 12वीं में उत्कृष्ट अंक प्राप्त करने वाले

और आज के विद्यार्थी ही देश का भविष्य हैं। अतिथियों ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय प्रबंधन ने अतिथियों का आभार व्यक्त किया। संचालिका शशिबाला यादव ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। कार्यक्रम में शिक्षक व अभिभावक सहित क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों, कर्मचारियों और आम यात्रियों को परेशानी से खरखड़ा बस स्टॉप पर रोडवेज नहीं रुकने से लोग परेशान, समाधान की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज़ ►► धारूहेड़ा

दिल्ली-जयपुर राष्ट्रीय राजमार्ग-48 स्थित खरखड़ा बस स्टॉप पर हरियाणा रोडवेज बसों के नहीं रुकने से क्षेत्र के हजारों यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गांव खरखड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता प्रकाश यादव ने जीएम रोडवेज को पत्र भेजकर समस्या के समाधान की मांग की है। उन्होंने बताया कि खरखड़ा अधिकृत बस स्टॉप होने के बावजूद अधिकांश रोडवेज बसें यहां नहीं रुकती हैं। इसके कारण गुरुग्राम, दिल्ली, नारनौल, जयपुर तथा अन्य स्थानों की यात्रा करने वाले क्षेत्र के लोगों को पहले धारूहेड़ा जाना पड़ता है। उन्होंने कहा कि गांव खरखड़ा क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण शैक्षणिक एवं प्रशासनिक केंद्र है, जहां राजकीय महाविद्यालय, राजकीय आईटीआई, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तथा आईजी साउथ रेंज पुलिस कार्यालय स्थित हैं। इसके अलावा क्षेत्र में कई औद्योगिक एवं व्यावसायिक



रेवाड़ी। राजमार्ग स्थित खरखड़ा बस स्टॉप।

प्रतिष्ठान संचालित हैं तथा लगभग 10 गांवों के लोग प्रतिदिन इसी बस स्टॉप का उपयोग करते हैं। उन्होंने कहा कि पूर्व में परिवहन विभाग की ओर से खरखड़ा बस स्टॉप पर बसों के ठहराव संबंधी निर्देश जारी किए थे, लेकिन अधिकांश चालक एवं परिचालक इन आदेशों की पालना नहीं कर रहे हैं, जिससे विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों, कर्मचारियों और आम यात्रियों को परेशानी उठानी पड़ रही है। ग्रामीणों ने राष्ट्रीय राजमार्ग के दोनों ओर हरियाणा रोडवेज की ओर से खरखड़ा बस स्टॉप लिखे संकेतक बोर्ड लगाने और बस स्टॉप पर बस रुकवाने की मांग की है।

भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप में छात्रों ने अनेक गतिविधियों में लिया भाग

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भाड़ावास में सोमवार को भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन कैंप का विधिवत शुभारंभ किया गया। विद्यालय के प्राचार्य ने मुख्य अतिथि डा. सरोज यादव सैनिटरी लेक्चरर डाइट हुसैनपुर का स्वागत किया। कार्यक्रम के पहले दिन ही 70 विद्यार्थी उपस्थित थे। नोडल ऑफिसर बिंदु ने बताया कि कैंप में अनुच्छेद और अभिव्यक्ति, रोल प्ले, परियोजना, दैनिक जीवन में शिष्टाचार एवं अन्य भाषायी गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ से जयबीर, समीर, रचना, संगीता, शालू कंचन व दीपशु उपस्थित थे।



रेलवे ड्रामेटिक क्लब ने नप चेयरपर्सन और पार्षदों का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

श्री राम मंदिर रेलवे ड्रामेटिक क्लब रेलवे कॉलोनी में अभिनंदन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अशोक यादव ने की तथा संचालन के के सक्सेना सचिव ने किया। आरपी शर्मा, उमेश शर्मा, मुकेश भारद्वाज, विष्णु भगवान शर्मा, ब्रिजेश शर्मा, बिल्लू राव, हुकम सिंह व मोनिका यादव ने अतिथियों का स्वागत किया। इस मौके पर नप चेयरपर्सन विनीता पीपल, पार्षद इतेंद्र पाल यादव, डा. सत्यनारायण यादव,



सुमन खरेरा व श्रीभगवान यादव को सम्मानित किया गया। क्लब के सदस्यों ने चेयरपर्सन से अपेक्षा की कि शहर व बाहरी कॉलोनीयों की सफाई, सड़कों पर घूमते पशुओं से निजात दिलाने का काम किया जाए। उन्होंने यादव नगर में डिस्पेंसरी व बूढ़पुर रोड बनवाने सहित अनेक समस्याओं के

समाधान की मांग की। इस मौके पर नरेन्द्र पीपल, सुरेश कुमार बंदी, अजय कुमार, हरिश कुमार, राम जीवन, चुन्नी लाल, सुनील यादव, आरपी यादव, दिवेश शर्मा, निखिल रोहिल्ला, मोहित यादव, भगत, साहिल यादव, मुकेश ठाकुर, अलोक शर्मा अनिल कुमार, विनय, महेन्द्र व मनोज सोनी मौजूद थे।



रेवाड़ी। रेलवे स्टेशन से ट्रेन को खाना करते राव इंद्रजीत सिंह। फोटो: हरिभूमि

खाटू श्याम जाने वाले श्रद्धालुओं को मिली सुविधा

रेवाड़ी। रेवाड़ी से खाटू श्याम जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए दिल्ली-रेवाड़ी-रींगस ट्रेन की सुविधा मिल गई है। सोमवार को केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने रेवाड़ी जंक्शन से दिल्ली-रेवाड़ी-रींगस ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस अवसर पर विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार व भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली मौजूद रही। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि इस रेलसेवा के शुरू होने से रेवाड़ी, बावल तथा आसपास के क्षेत्रों के हजारों श्रद्धालुओं को राजस्थान स्थित प्रसिद्ध धार्मिक स्थल खाटू श्याम मंदिर तक पहुंचने में सुविधा मिलेगी। उन्होंने कहा कि सरकार क्षेत्र के रेल एवं आधारभूत ढांचे के विकास के लिए निरंतर कार्य कर रही है और यात्रियों को बेहतर सुविधाएं

उपलब्ध कराना उसकी प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि इस रेल सेवा के शुभारंभ से धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा और यात्रियों के समय एवं संसाधनों की बचत होगी। इस मौके पर केंद्रीय मंत्री ने रेलवे अधिकारियों से रेलवे स्टेशन के अमृत स्टेशन योजना के तहत हो रहे कार्य की रिपोर्ट भी ली। केंद्रीय मंत्री ने रेलवे अधिकारियों को सुझाव दिया कि रेवाड़ी पीपल की नगरी के साथ हेमू विक्रमादित्य व अमर शहीद राव तुलाराम की धरती है, इसलिए रेलवे स्टेशन के इतिहास से जुड़े विषयों पर भी ध्यान देकर स्टेशन पर इस तरह की कलाकृति बनाई जाए ताकि यात्री जिले के इतिहास से रूबरू हो सकें।

बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की 1.27 किलोमीटर लंबी सड़क पर करीब 2.50 करोड़ रुपये खर्च किए जा रहे हैं

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

शहर के सरकुलर रोड पर आंबेडकर चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक एक तरफा सीसी रोड बनाने के लिए सोमवार को सड़क की खुदाई का शुरू कर दिया गया है। इससे पहले पीडब्ल्यूडी विभाग की ओर से पंजाबी धर्मशाला के मोड़ से धारूहेड़ा चुंगी तक तथा बावल चौक से आंबेडकर चौक तक के सीसी रोड का कार्य माघ के पहले सप्ताह में पूरा कर लिया गया था, करीब तीन माह से बाकी का कार्य बंद पड़ा हुआ था। पीडब्ल्यूडी



रेवाड़ी। सरकुलर रोड पर सड़क की खुदाई करते हुए मशीन तथा सड़क खुदाई के दौरान लगा एक तरफा जाम।

विभाग की ओर से बावल चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक की 1.27 किलोमीटर लंबी सड़क पर करीब 2.50 करोड़ रुपये खर्च किए जा रहे हैं। इस मार्ग का एक तरफा लंबा तथा डिवाइडर बनाने का कार्य एक साल पहले ही पूरा किया जा चुका है। सोमवार को सड़क की खुदाई कार्य के दौरान लिये चौक से आंबेडकर चौक तक ट्रैफिक एक तरफा रहा, जिससे दिनभर वाहनों की कतार लगी रही।

जनवरी के लास्ट वीक में शुरू हुआ था कार्य लोक निर्माण विभाग की ओर से 29 जनवरी को सरकुलर रोड की सड़क का नवनिर्माण कार्य शुरू किया गया था। सबसे पहले पंजाबी धर्मशाला के मोड़ से धारूहेड़ा चुंगी तक के बचे हुए टुकड़े का निर्माण किया गया। इसके बाद बावल चौक से आंबेडकर चौक तक का सड़क निर्माण कार्य पूरा किया जा चुका है। अब आंबेडकर चौक से लियो चौक तथा लियो चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक सीसी रोड बनाने का कार्य किया जाएगा, जिसके लिए खुदाई का कार्य शुरू हो गया है।

वैकल्पिक मार्ग का सराहा ले रहे चालक

सरकुलर रोड पर करीब तीन महीने बाद शुरू हुए सड़क निर्माण के दौरान पहले दिन वाहन चालकों का एक तरफा मार्ग से आवागमन रहा, जिससे ट्रैफिक बाधित रहा। काफी वाहन चालकों ने वैकल्पिक मार्ग भी अपनाया शुरू कर दिया। लियो चौक से आंबेडकर चौक आने वाले वाहन चालक राजीव नगर से मिनी बाइपास होते हुए गढ़ी बोलनी रोड पर आवागमन कर रहे हैं, राजीव नगर की गलियों में जाम की स्थिति बनी रही। धारूहेड़ा चुंगी से आंबेडकर चौक तक ट्रैफिक वन-वे रहेगा।

सीसी रोड बनाने के लिए कार्य शुरू

आंबेडकर चौक से धारूहेड़ा चुंगी तक बाकी बचे हुए सीसी रोड बनाने के लिए कार्य शुरू कर दिया गया है। आगामी एक महीने में कार्य को पूरा कर लिया जाएगा। सीसी रोड बनने से लोगों को सफर सुगम होगा। -सत्येंद्र कुमार, एक्सईएन, पीडब्ल्यूडी।

नेशनल हाइवे पर टकराए दो ट्रक, एक चालक घायल



बावल। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर रूध पुल के पास सोमवार तड़के दो ट्रकों के बीच भिड़ंत हो गई, जिसमें पीछे चल रहे ट्रक का चालक घायल हो गया। हादसे के बाद हाइवे पर काफी देर तक यातायात बाधित रहा। पुलिस ने ट्रकों को केहन की मदद से हटवाकर याताया सुचारु कराया। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने हादसे की जांच शुरू कर दी। गुजरात से भिवाड़ी के लिए माल लेकर चला एक ट्रक चालक सुबह करीब 4 बजे जब नेशनल हाइवे पर रूध पुल के फ्लाईओवर पर पहुंचा, तो आगे चल रहे ट्रक के चालक ने अचानक ब्रेक लगा दिया। इससे पीछे चल रहे ट्रक का हिस्सा उसमें घुस गया। इस हादसे में पीछे चल रहे ट्रक का चालक घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे ट्रक से निकालकर अस्पताल पहुंचाया। सूचना मिलने के बाद पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। दोनों ट्रकों के हाइवे पर खड़ा होने से यातायात बाधित हो गया। बाद में क्रेन की मदद से ट्रकों को सड़क से हटवाया गया। इसके बाद ही यातायात सुचारु हो सका।