

# हरिभूमि रेवाड़ी मूक्ति

रोहतक, मंगलवार, 15 अप्रैल 2025

तापमान



अधिकतम 38.0 डिग्री  
न्यूनतम 20.0 डिग्री

11 सामाजिक संगठनों ने भारत रत्न डा. अंबेडकर को किया याद



12 जिले की अनाजमंडियों में सोमवार को 21 हजार विटल सरसों की खरीद



## खबर संक्षेप

### ट्रेक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज

रेवाड़ी। एक स्कूल टीचर को टक्कर मारने के आरोप में मॉडल टाउन पुलिस ने ट्रेक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में प्राइवेट स्कूल की टीचर मॉडल टाउन निवासी पूजा छाबड़ा ने बताया कि गत 2 अप्रैल को वह स्कूल से घर आ रही थी। एक अस्पताल के पास एक कार से बचाने के लिए उसने स्कूटी मोड़ दी। इसी दौरान एक ट्रेक्टर ने उसे टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गईं। हालात गंभीर होने के कारण उस समय वह बयान दर्ज नहीं करा सकी। पुलिस ने उसके बयान दर्ज करने के बाद ट्रेक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

### मारपीट मामलों में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। खोल थाना पुलिस ने गत वर्ष 22 अगस्त को दर्ज मामलों में राजस्थान के गुण्डिया निवासी अमित उर्फ सोनू को गिरफ्तार किया है। 28 जनवरी को शहबाजपुर खालसा में मारपीट के बाद दर्ज किए गए मामलों में मॉडल टाउन थाना पुलिस ने शबाजपुर खालसा निवासी बिजेंद्र को गिरफ्तार किया है। थाना खोल पुलिस ने गत 6 मार्च को दर्ज किए गए केस में राजस्थान के प्रतापुर निवासी पंकज को काबू किया है। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### घर के अंदर खड़ी बाइक पर हाथ साफ

धारूहेड़ा। गुर्जर घटाल में चोर रात के समय एक घर के अंदर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में देवेन्द्र ने बताया कि उसने चलायने के लिए अपने रिश्तेदार की बाइक ली हुई है। रात को उसने बाइक बैटक के अंदर खड़ी की थी। सुबह जब वह उठा तो उसे बाइक नहीं मिली। काफी पूछताछ करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चल सका। सेंक्टर-6 थाना पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करने के बाद बाइक की तलाश शुरू कर दी। इस परिस्थिति में नियमित अंतराल के बाद बाइक चोरी की घटनाएं हो रही हैं, परंतु पुलिस अभी आरोपियों को काबू नहीं कर सकी है।

### मारपीट व चोरी के आरोपी को मेजा जेल

कुंड। थाना खोल पुलिस ने पांडला में मारपीट करने और चोरी के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर गांव निवासी युधिष्ठिर के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। उसके खिलाफ पहले भी एक अभियोग दर्ज है। पुलिस ने जांच के बाद दोनों मामलों में आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

### मारपीट मामले में बाप-बेटा गिरफ्तार

रेवाड़ी। बालधन कलां में एक व्यक्ति के साथ मारपीट करने के आरोपी पिता-पुत्र को जाटूसाना थाना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस बयान में बेरली कलां निवासी पीड़ित ने बताया था कि वह किसी काम से बालधन कलां में एक डेयरी पर गया था। जब वह सड़क किनारे एक दुकान के पास बैठा हुआ था, तो सुखबीर व उसके पिता दयानंद ने उस पर हमला कर दिया। पुलिस ने उसके बयान पर दोनों आरोपियों के खिलाफ 12 अप्रैल को केस दर्ज किया था। पुलिस ने जांच के बाद दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### युवक की मौत के बाद करवाया पोस्टमार्टम

रेवाड़ी। परखोतमपुर में एक 40 वर्षीय युवक की सीने में दर्द उठने के बाद मौत हो गई। परखोतमपुर निवासी अनूप को अचानक सीने में दर्द हो गया था। परिजन उसे उच्चार के लिए अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

## भारतमाला प्रोजेक्ट के तहत बनाया गया आउटर बाईपास, केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत खुद ले रहे इसका श्रेय

# एम्स के बाद बाईपास भी ठप्पा लगाने का प्रयास बदहाल बने एक हिस्से की लंबे समय से सुध नहीं

नरेन्द्र वत्स



रेवाड़ी। रेवाड़ी का आउटर बाईपास, जिसका प्रधानमंत्री ने उद्घाटन किया, बाईपास के उद्घाटन समारोह में मौजूद डीसी व अन्य अधिकारी।



फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। राव अभयसिंह चौक से झंजर रोड बाईपास की जर्जर हालत।

निर्धारित समय सीमा से करीब तीन साल बाद भारतमाला प्रोजेक्ट के तहत बने आउटर बाईपास का शुभारंभ सोमवार को पीएम नरेंद्र मोदी ने वचुअल कर दिया। शुभारंभ के तुरंत बाद केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की ओर से जारी विज्ञापित में इस बाईपास को राव की परिकल्पना से जोड़ दिया गया। इससे पूर्व माजरा में एम्स निर्माण का श्रेय भी राव खुद ले गए थे, जबकि वास्तव में एम्स निर्माण की दिशा में पहला कदम बावल से उठा था। आउटर बाईपास का क्रेडिट लेने वाले केंद्रीय मंत्री या उनके शुभचिंतकों ने शहर के उस बाईपास की सुध आज तक नहीं ली है, जो लंबे समय से बदहाली का शिकार बना हुआ है।

राव अभयसिंह चौक से पटौदी रोड रेलवे फाटक से लेकर झंजर रोड तक बने बाईपास की हालत काफी समय से बदहाल बनी हुई है। इस रोड की सुध अभी तक किसी ने नहीं ली है, जिस कारण यहां से गुजरने वाले वाहन चालकों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। नारनौल रोड से झंजर चौक तक बनाए गए आउटर बाईपास को भी राव इंद्रजीत सिंह की देन बताया जा रहा है। यह बाईपास समय से काफी देरी से गत वर्ष शुरू किया गया था। शुरू होते ही बाईपास का यह हिस्सा बुरी तरह जर्जर हो गया था, जिससे इसके निर्माण में घटिया सामग्री के इस्तेमाल की बात सामने आई थी। कुछ समय पहले इसकी आधी-अधूरी मरम्मत कराई गई थी। इस बाईपास पर लाइटें तो एचएसआरडीसी ने लगा दी, परंतु अभी तक उन्हें चालू नहीं किया गया है। इससे रात समय हादसों की आशंका बनी रहती है। झंजर रोड पर बाईपास के पास सड़क टूटकर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई है, परंतु संबंधित विभाग की ओर से इसे ठीक कराने की दिशा में कोई कदम नहीं उठाए गए हैं। पीएम मोदी की ओर से बाईपास का शुभारंभ करने के बाद केंद्रीय मंत्री की ओर से जारी प्रेस विज्ञापित में उनका जमकर गुणगान किया गया है। साथ ही विरोधियों पर निशाना साधते हुए कहा गया है कि राव विरोधियों ने कभी बाईपास का सपना तक नहीं देखा था, परंतु राव ने केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी से मिलकर इस

प्रोजेक्ट को सिरे चढ़वाया।

**हैंडओवर करने के बाद हम करवाएंगे सुधार**  
बाईपास का यह हिस्सा अभी तक एचएसवीपी के अधीन है। इसे एचएसआरडीसी को हैंडओवर किया जाना है। जब एचएसवीपी इसे हैंडओवर कर देगा, तब एचएसआरडीसी इसके निर्माण का कार्य करवाएगा। झंजर रोड का टूटा हुआ हिस्सा भी हमारे अधिकार क्षेत्र से बाहर है।  
-सोमबीर दहिया, एचएसईच, एचएसआरडीसी।

### मनोहर की घोषणा पर लोगों का संघर्ष

माजरा में निर्माणाधीन एम्स के शिलान्यास अवसर पर गत वर्ष 16 फरवरी को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भले ही राव इंद्रजीत सिंह की पीठ थपथपाकर इसका श्रेय उनकी

झोली में डाल गए, परंतु हकीकत यह है कि इस क्षेत्र में एम्स निर्माण की दिशा में कदम बावल की धरती से बड़े थे। सीएम बनने के बाद बावल में तत्कालीन मंत्री डा. बनवारीलाल के संयोजन में आयोजित रैली में उस समय के मनोहरलाल ने मनेठी में एम्स खोलने की घोषणा की थी। घोषणा

### अटके प्लाईओवर की नहीं ली गई सुध

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर बणीपुर चौक पर निर्माणाधीन प्लाईओवर का कार्य काफी समय से अटका हुआ है। इस प्लाईओवर का निर्माण शुरू होने के बाद बावल और रेवाड़ी के बीच का सफर 4 किलोमीटर तक बढ़ गया है। प्लाईओवर के निर्माण में लगातार देरी हो रही है। बावल व रेवाड़ी के बीच आवागमन करने वाले वाहनों को असाही पुल के नीचे से लंबा चक्कर लगाकर निकलना पड़ता है। हाइवे की सर्विस लेन पर दिन-रात जाम की समस्या बनी रहती है, परंतु केंद्रीय मंत्री की ओर से इसका जल्द निर्माण करने की दिशा में कोई कदम नहीं उठाए गए हैं। इसी तरह भाइवसर रोड पर निर्माणाधीन प्लाईओवर के एक हिस्से को तैयार होने के बाद भी नहीं खोला गया है। वहां यह हो रही कि प्लाईओवर शुरू होते ही इसका केडिट भी राव आसानी से अपनी झोली में डाल लेंगे।

भी डा. बनवारीलाल के आग्रह पर की गई थी। घोषणा के बाद मनोहरलाल ने भी इस क्षेत्र में एम्स की संभावनाओं से हाथ खींच लिया था। एम्स संघर्ष समिति की ओर से किया गया लंबा एम्स निर्माण का रास्ता साफ कराने का सबसे मजबूत आधार साबित हुआ था।

## सेल्समैन पर हमला कर नकदी ले जाने के मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज



पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

खोल थाना पुलिस गांव नांथा स्थित शराब ठेके पर सेल्समैन पर हमला कर नकदी व शराब ले जाने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव नांगल जमालपुर निवासी युधिष्ठिर उर्फ लाला के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में चार आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। जिला महेंद्रगढ़ के गांव ब्राह्मणवास निवासी विजय कुमार ने अपनी शिकायत में बतलाया था कि उसका गांव नांधा में शराब का ठेका है, जिस पर उसने मनीष निवासी गांव तरावडी यूपी को बतौर सेल्समैन लगा

रखा है। गत वर्ष 4-5 अगस्त की रात को कुछ लड़के उसके ठेके पर आए और उसके सेल्समैन मनीष पर पथरो से हमला कर दिया, जिनमें दो लड़कों ने अपने मुंह पर नकाब बांध रखा था। आरोपी उसके सेल्समैन मनीष को जान से मारने की धमकी देकर ठेके से नकदी व शराब की बोतले उठाकर ले गए। पुलिस ने मामले में संलिप्त चार आरोपी सागर उर्फ गोलू, विकास, विकास उर्फ विककी चावड़ा व हिमांशु उर्फ सोनू को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी युधिष्ठिर उर्फ लाला को भी गिरफ्तार कर लिया है।

### एमपी के इंदौर से गिरफ्तार किए तीनों आरोपी

हरिभूमि न्यूज

साउथ रेंज साइबर थाना पुलिस ने घर बैठे कमाई का लालच देकर 1.55 लाख रुपये की ठगी के तीन आरोपियों को एम्पी के इंदौर से गिरफ्तार किया है। आरोपियों को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है। आदर्श नगर निवासी अभिनव ने साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया था कि उसके 6 जनवरी को अनजान नंबर से कॉल आई थी। कॉल करने वाले ने उसे घर



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में ठगी के आरोपी।

बैठे कमाई करने के बारे में बताया था। इसके बाद उसके पास एक लिंक भेजकर उसे व्हाट्सएप ग्रुप से जोड़ा गया। उसके यूपीआई नंबर पर ग्रुप से जोड़ने के बाद 150 रुपये

भेजे गए। उसे एक यूपीआई नंबर देकर एक हजार रुपये जमा कराने को कहा गया। उसने एक हजार रुपये जमा करा दिए, जिसके बदले 1410 रुपये उसके खाते में आ गए। वह लालच में आ गया। इसके बाद उससे बार-बार पैसे जमा कराने को कहा गया। अधिक पैसा कमाने के चक्कर में उसने 8 जनवरी तक 1.55 लाख रुपये बताए गए नंबरों पर ट्रांसफर कर दिए। पैसे वापस लेने का प्रयास किया, तो उससे और अधिक राशि जमा कराने को कहा गया। इसके बाद उसे ठगी का पता चला। पुलिस ने 10 जनवरी को उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने

### इंदौर से काबू किए गए तीन आरोपी

साइबर थाना पुलिस ने मामले की जांच करते हुए एम्पी के इंदौर शहर की लक्ष्मीपुरी कॉलोनी निवासी राकेश परमार, इंदौर के मल्हारगंज निवासी दलीप रजक और इंदौर के वदवल कॉलोनी निवासी लोकेश दत्त को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। दलीप रजक के खाते में ठगी की 65 हजार रुपये राशि ट्रांसफर हुई थी, जबकि दो अन्य आरोपी साइबर ठगों को कॉमिशन बेंस पर बैक खाते भुईया करते थे। पुलिस आरोपियों से पूछताछ कर रही है। के बाद जांच शुरू की थी।

## मोबाइल शॉप में चोरी के आरोपी काबू, दोनों को जेल भेजा

हरिभूमि न्यूज



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में चोरी के आरोपी।

गत 12 अप्रैल को गांधी चौक पर मोबाइल की दुकान से फोन चोरी करने के मामले में मॉडल टाउन थाना पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। पुलिस शिकायत में गांधी नगर निवासी जितेंद्र ने बताया था कि उसने गांधी चौक पर मोबाइल सेल एंड रिपैर की दुकान पर एक युवक मोबाइल फोन ठीक कराने के लिए आया था। फोन की टच स्क्रीन खलने के बाद उसने 6 हजार रुपये नकद दिए थे, जबकि 200 रुपये फोन-पै से ट्रांसफर किए थे। 12 अप्रैल को वह युवक दोबारा फोन ठीक कराने के लिए अपने दोस्त के साथ दुकान पर

### ट्रेक्टर ट्रॉली में घुसी बाइक, मतीजे की मौत, चाचा गंभीर रूप से घायल

रेवाड़ी। कोनसीवास नहर के पास रविवार देर सायं ओवरलोड ट्रेक्टर ट्रॉली में दो बाइक घुस गईं। इस हादसे में एक बाइक पर सवार भतीजे की मौत हो गई, जबकि चाचा गंभीर रूप से घायल हो गए। आसपास के लोगों ने ट्रेक्टर चालक को मौके पर ही पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। माजरा गुदास निवासी शिवचरण अपने चाचा विनोद के साथ बाइक पर जा रहा था। कोनसीवास नहर के पास पहुंचने पर एक ओवरलोड ट्रेक्टर ट्रॉली में बाइक घुस गईं। दोनों बाइक सहित रोड पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गए। इसी दौरान एक अन्य बाइक भी ट्रेक्टर ट्रॉली से टकरा गई। हादसे के बाद लोगों की भीड़ एकत्रित हो गई। सूचना मिलने के बाद परिजनों ने शिवचरण व विनोद को निजी अस्पताल पहुंचाया, जहां शिवचरण को डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। हादसे में दूसरी बाइक का चालक भी घायल हो गया। उसे भी निजी अस्पताल में दाखिल कराया गया है। मौके से थाने का प्रयास कर रहे ट्रेक्टर चालक को लोगों की भीड़ ने काबू कर लिया। बाद में उसे पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। सोमवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

## रामपुरा पुलिस ने चलाया सर्च ऑपरेशन संदिग्ध स्थानों पर की छापामारी

पुलिस टीम ने बाहरी श्रमिकों के पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की जांच की

हरिभूमि न्यूज



रेवाड़ी। अभियान के दौरान मौजूद पुलिस टीम।

फोटो: हरिभूमि

रामपुरा थाना पुलिस, डॉंग स्वयंसेवक व कमांडो टीम की ओर से सोमवार को गांव रामपुरा व मोहल्ला कुतुबपुर में सर्च ऑपरेशन चलाया। अभियान के दौरान पुलिस ने झुग्गी-झोपड़ियों और संदिग्ध स्थानों की जांच की। पुलिस टीम ने बाहरी श्रमिकों के पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की भी जांच की। थाना प्रबंधक पीएसआई मनीष कुमार ने कहा कि पुलिस की ओर से सुरक्षा को लेकर और अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों को काबू करने के लिए अभियान चलाया गया। उन्होंने कहा कि पुलिस अधीक्षक डा. मयंक गुप्ता

के मार्गदर्शन में पुलिस की टीमों लगातार सर्च अभियान चलाकर संदिग्ध स्थानों पर छापेमारी कर रही है। सोमवार को पुलिस की गठित टीम को किसी प्रकार की आपत्तिजनक या संदिग्ध वस्तु नहीं मिली।

जिले में अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए इस तरह के अभियान आगे भी जारी रहेंगे। एस्पेसओ ने कहा कि अगर कोई नशीला पदार्थ बेचना है तो आमजन उसकी सूचना पुलिस को दें।

## कल एक बार फिर मौसम में बदलाव की संभावना, तापमान में गिरावट के आसार नहीं

# सप्ताह के शुरू में ही तल्लव होने लगे गर्मी के तेवर

अंत तक पारा पहुंच सकता है 44 डिग्री तक

हरिभूमि न्यूज

बीते सप्ताह तीन दिन तक मौसम की मेहरबानी ने लोगों को झुलसाने वाली गर्मी से राहत दिलाई थी। अब फिर से मौसम के तेवर गर्म होने शुरू हो गए हैं। तीन दिन से तापमान लगातार बढ़ रहा है, जिससे भारी गर्मी का प्रकोप फिर परेशान करने लगा है। बुधवार को

मौसम में एक बार फिर बदलाव आने की संभावना है, परंतु भारी गर्मी से राहत की उम्मीद कम है। सप्ताह के अंत तक पारा 44 डिग्री तक पहुंच सकता है, जिससे लोगों को हीटवेव का सामना करना पड़ सकता है। सोमवार को सुबह से ही आसमान साफ रहने के कारण तेज धूप ने पसीने छुड़ाने शुरू कर दिए। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 38.0 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री की मामूली कमी के साथ



रेवाड़ी। बावल रोड से कूलर लेकर गुजरते हुए रिक्शा चालक। फोटो: हरिभूमि

20.0 डिग्री दर्ज किया गया। गत वर्ष 14 अप्रैल को अधिकतम तापमान 37.0 डिग्री दर्ज किया गया था। तापमान बढ़ने के कारण लोगों को एक बार फिर से भारी गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। दोपहर के समय लोग घरों से बाहर निकलने से बचने लगे हैं, जिससे सड़क और बाजार सूने नजर आते हैं। बीते सप्ताह पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से हुई बारिश के बाद मौसम ठंडा हो गया था। अब मौसम फिर से गर्म होना शुरू हो

गया है। मौसम विभाग के अनुसार 16 अप्रैल को आसमान में आंशिक या गहरे बादल छा सकते हैं। तेज हवाओं के साथ कुछ स्थानों पर बूंदबांदी भी हो सकती है। इसके बावजूद तापमान में ज्यादा कमी आने की संभावना नहीं है। सप्ताह के अंत तक तापमान बढ़ने के कारण हीटवेव का प्रकोप तीन से चार दिन तक परेशान कर सकता है। आईएमडी की ओर से एनसीआर में हीटवेव का येलो अलर्ट भी जारी किया गया है।

### बिजली की खपत में होवे लगी वृद्धि

आंधी और बारिश के बाद जिले में बिजली की खपत में 10 से 15 लाख यूनिट तक की कमी आ गई थी। ट्रांसफार्मर और पोल विरने के कारण कई एरिया में बिजली बाधित रही थी। कुछ स्थानों पर अभी तक बिजली व्यवस्था सामान्य नहीं हो पाई है। गर्मी बढ़ने के कारण एक बार फिर बिजली की खपत बढ़ने लगी है। अगले तीन-चार दिनों के दौरान बिजली की खपत 70 लाख यूनिट का आंकड़ा पार सकती है। फसल निकालने का सीजन चलने के कारण अभी कृषि क्षेत्र में बिजली की खपत काफी कम है। मई माह में कृषि क्षेत्र में भी बिजली की खपत बढ़ जाएगी, जिससे पावर कटों की स्थिति भी पैदा हो सकती है।



यह कितनी बड़ी विडंबना है, हर क्षेत्र में अपनी मेधा शक्ति का लोहा मनवाती महिलाओं को इस आधुनिक युग में भी अपनी त्वचा के रंग को लेकर अपमानजनक टिप्पणियां सुननी पड़ती हैं। उनके सम्मान पर आघात पहुंचाया जाता है। केरल की चीफ सेक्रेटरी शारदा मुरलीधरन के रंग पर की गई टिप्पणी, इस बात का ताजा उदाहरण है। सवाल यह है, रंगभेद का दंश स्त्रियां कब तक सहती रहेंगी, समाज इस संकीर्ण सोच से कैसे उबरेगा?



## शारदा मुरलीधरन पर टिप्पणी

# आज भी रंगभेद का दंश सह रही हैं स्त्रियां

### कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

से दुराग्रह कहें या दिशाहीन पुरातनपंथी सोच, गोरे-काले रंग को लेकर आज भी दुर्भावना भरी टिप्पणियां सुनने को मिल जाती हैं। सामाजिक और पारिवारिक परिवेश में बहु-बेटियों को जोड़कर देखा जाना आम बात है। दुखद है कि पढ़ी-लिखी कामयाब महिलाएं भी स्किन कलर को लेकर कहे गए द्वेषपूर्ण-नकारात्मक शब्दों का सामना करती हैं। हाल ही में केरल की चीफ सेक्रेटरी शारदा मुरलीधरन ने फेसबुक पोस्ट पर रंगभेद पर अपनी बात शेयर करते हुए लिखा कि एक अनजान व्यक्ति ने उनके दफ्तर में उनके रंग को लेकर टिप्पणी की। शारदा मुरलीधरन ने फेसबुक पर पोस्ट शेयर करते हुए लिखा, 'मेरे कामों की तुलना हमेशा मेरे पति से की जाती रही है। लेकिन अब एक टिप्पणी ऐसी भी सुनने को मिली, जिसमें मैं को कांज की तुलना के साथ ही मेरे रंग पर भी तंज किया गया।' गौरतलब है कि शारदा ने अपने पति के रिटायर होने के बाद यह पद संभाला है। शारदा ने लिखा, 'मैंने पचास साल से भी ज्यादा के अरसे से रंग गोरा न होने से सुंदरता में कमी देखने की सोच का सामना किया है। लोगों में फेयर स्किन टोन का क्रेज देखा है। सोशल मीडिया पोस्ट में शारदा ने न केवल अपने रंग को लेकर समाज की सोच पर सवाल उठाए बल्कि अपने कालोपन पर रंग होने की भी कही। चर्चा, चिंता और चिंतन का विषय बना, संकीर्ण सोच को सामने रखता यह मामला बहुत से पहलुओं पर सोचने को विवश करता है, सार्थक विमर्श की भी मांग करता है।

### मेदमाव से जुड़ा पहलू

ध्यान देने वाली बात यह है कि सांवले रंग की वजह से भेदभाव का सामना करने के हलाकत, जेंडर डिसक्रिमिनेशन से भी जुड़े हैं। घर हो या दफ्तर, त्वचा के रंग की वजह दुर्भाव भरे शब्द आमतौर पर महिलाओं को ही सुनने को मिलते हैं। सांवली शकल के प्रति पराया में ही नहीं, अपनों में भी पूर्वाग्रह देखने को मिलता है। शारी-समाई के समय तो बहुत हद तक स्किन कलर को लेकर कायम सोच स्पष्ट दिखती है। तकलीफदेह बात यह है कि काम-काजी संसार में भी कभी सराहना तो कभी बेहतर अवसर के रूप में गोरे चेहरों की ओर झुकाव दिख जाता है। जबकि यह भेदभाव सीधे-सीधे किसी स्त्री की योग्यता और क्षमता पर प्रश्न उठाने जैसा है। शारदा मुरलीधरन ने भी सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा है कि उनकी परफॉर्मेंस की तुलना उनसे पहले उसी पोस्ट पर रहे व्यक्ति से की गई, जो उनके पति हैं और उनकी स्किन का कलर अलग है।



आत्मसम्मान को ठेस रंगभेद पर की गई टिप्पणियां सिर्फ शब्द भर नहीं होते। ऐसी बातें स्त्रियों की गरिमा को ठेस पहुंचाती हैं। गोरी त्वचा को लेकर कायम मोह और मनुहार का भाव, बहुत-सी बहु-बेटियों को बेवजह कमतरी के भाव की ओर धकेलता है। धरलू मोच पर गुणों की अनदेखी, तो पेशेवर फ्रंट पर काम-काज के मूल्यांकन पर भी चेहरे की रंगत से जुड़ी सोच हावी रहती है। वहीं सामाजिक-पारिवारिक माहौल में तो सांवलेपन को महिला ही नहीं, उसके पूरे परिवार की कमजोरी की तरह देखा जाता है। पक्के रंग वाली बहु को लेकर सहानुभूति जताई जाती है तो बेटी का रंग गोरा न होने पर अच्छा घरबार न मिलने की चिंता। लोगों को सहज-सी लगने वाली इन बातों और बर्ताव का महिलाओं के मन पर गहरा असर होता है। बड़ी होती बेटियां तो बहुत असहज महसूस करती हैं। त्वचा का रंग स्कूल-कॉलेज तक में उन्हें एक अलग 'खांचे' में खड़ा करता है। इसी मनःस्थिति की बात शारदा ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट में भी कही है कि 'जब मैं चार साल की थी तो मां से पूछा करती थी कि क्या वे मुझे अपनी कोख में देवारा डाल सकती हैं और झुक गोरा और सुंदर बनाकर निकाल सकती हैं?' असल में रंगभेद से जुड़ा बर्ताव इमोशनल-साइकोलॉजिकल फ्रंट पर भी हर आयुवर्ग को स्त्रियों को चोट पहुंचाता है। शिक्षा और आत्मनिर्भरता के बढ़ते आंकड़ों के बावजूद समाज के हर तबके में ही स्त्रियों का अपमान करने और उनके मन में अपराधबोध का भाव भरने का यह बर्ताव सचमुच दुर्भाग्यपूर्ण है।

### उपहास का विषय क्यों

विडंबना ही है कि सदा से ही प्रकृति से मिले रंग-रूप को भी उपहास और अभद्र टिप्पणियां करने का विषय बनाया गया। समय के साथ बदलाव भी इस मोर्चे पर सब कुछ नहीं बदल पाए हैं। असल में इस फ्रंट पर मानसिकता बदले बिना बदलाव आना मुश्किल है। पक्के-सांवले रंग को लेकर दयनीय समझने के बजाए किसी महिला को काबिलियत और अच्छे बर्ताव को महत्व देने की सोच जरूरी है। संपूर्ण व्यक्तित्व को आंकने का भाव आवश्यक है। मेहनत से अर्जित की गई योग्यता के प्रति सम्मान के भाव को पोसना जरूरी है। आखिर कब तक स्किन कलर से जुड़ी सोच स्त्रियों की असहजता का कारण बनी रहेगी? पक्के रंग के कारण अपमान और उपहास वाले शब्द कब तक जीना दूषर करते रहेंगे? कुछ समय पहले राजस्थान के झालावाड़ जिले में शारी के बाद से ही पति द्वारा रंग को लेकर तंज करने और फजिय्या कसने के चलते पत्नी ने सुसाइड कर ली थी। समझना जरूरी है कि ऐसी घटनाओं को लंबे पीड़ा और तानों-उल्लाहनों की लंबी फेहरिस्त है। ऐसे में समग्र समाज की मानसिकता में बदलाव आए बिना यह भेदभाव नहीं रुक सकता। सांवली बेटी को लेकर सहजता तभी आएगी, जब सांवली बहु को स्वीकार करने में असहजता नहीं रहेगी।

## शादी से पहले पार्टनर के साथ क्लियर कर लें करियर से जुड़ी बातें



आज हर लड़की अपना करियर बनाना चाहती है। लेकिन शादी के बाद करियर में बहुत सी बाधाएं आती हैं, यहां तक कि कई बार करियर बनाने का इरादा छोड़ना पड़ता है। ऐसा न हो, इसलिए अपने मावी जीवनसाथी से शादी से पहले ही खुलकर बात कर लें।

### एडवाइस

नमता नदीम

मबीए कर चुकी नेहा की शादी एक संपन्न परिवार में हुई थी। शादी के बाद हंसी-खुशी कुछ माह बीत गए। नेहा का पति एक बड़ी मल्टीनेशनल कंपनी में उच्च पद पर कार्यरत था। नेहा को जब घर बैठे बोरियत होने लगी तो उसने जॉब्स के लिए इच्छा जताई और कई कंपनियों में अर्नाई कर दिया। ऐसा करना था कि पति नाराज रहने लगे। उन्हें यह पसंद नहीं था कि उनकी पत्नी जॉब करे। उनका कहना था, जब वह अच्छी-खासी कमाई कर रहे हैं, वह और उनका परिवार इस कमाई से संतुष्ट है तो नेहा कमाने के लिए घर से बाहर क्यों निकले? घर में इस बात पर दोनों में तकरार होने लगी। एक दिन ऐसा भी आया, जब नेहा को भी एक बड़ी मल्टीनेशनल कंपनी में बहुत अच्छी सैलरी पर जॉब मिल गई। पति ने इस बात का कड़ा विरोध किया। अंततः नेहा ससुराल से मायके आकर रहने लगी। इस तरह पत्नी के सपने पति पर थोपे पड़े, दोनों के रिश्ते टूटने की कगार पर पहुंच गए। इसलिए जरूरी है, जब भी कोई लड़की वैवाहिक बंधन में बंधने वाली हो तो उसे पहले ही मंगेतर से अपने करियर को लेकर बातें क्लियर कर लेनी चाहिए। रिश्ते में बंधने से पहले: अगर आप किसी रिश्ते में जुड़ने जा रही हैं तो पहले ही भावी जीवनसाथी से यह जान लें कि आपको लेकर उसकी क्या अपेक्षाएं हैं? आपके करियर को लेकर उसकी क्या सोच है? अगर आपका पार्टनर अपने सपनों की उड़ान तो बहुत ऊंची भरना चाहता है, लेकिन आपके करियर को कोई महत्व नहीं देना चाहता और आप हैं कि

जीवन में बहुत आगे बढ़ना चाहती हैं, आत्मनिर्भर रहना चाहती हैं तो यह जान लें, उसके साथ वैवाहिक बंधन में बंधकर आपके सपने पूरे नहीं हो पाएंगे। कहने का आशय यह है, आप दोनों एक-दूसरे की महत्वाकांक्षाओं को कितना महत्व देंगे, इस बात की पुष्टि शादी से पहले ही कर लें। अगर आप जॉब करने की इच्छुक हैं तो पहले से ही भावी जीवनसाथी ही नहीं, उसके परिवार के सदस्यों से भी खुलकर बात कर लें। यदि आपको लगता है कि आगे जॉब करने की इजाजत नहीं होगी तो ऐसे रिश्ते को एक्सपेक्ट करना सही नहीं होगा।

### हो बैटर अंडरस्टैंडिंग



अगर पति-पत्नी दोनों के बीच आपसी प्यार है, अच्छी अंडरस्टैंडिंग है तो दोनों ही एक-दूसरे के सपनों को महत्व देंगे। इन्हें पूरा होने में बाधक नहीं बनेंगे। एक-दूसरे की बेहदरी के लिए जो भी अच्छा हो सकता है, करेंगे। महत्वाकांक्षी पति-पत्नी को एक-दूसरे के सपनों की मजिल पाने में मदद के लिए तैयार रहना चाहिए।

स्वार्थी न बनें: यह सच है कि हर किसी को अपने सपने पूरे करने का हक है, लेकिन इन्हें ऊपर रखते हुए अपने साथी की जरूरतों को नजरअंदाज करना भी सही नहीं है। अपना करियर जरूर संवारे, लेकिन ऐसा न हो कि आपके एंबीशन इतने ज्यादा हों कि आप और आपके पार्टनर के बीच कोई तालमेल न हो सके। अपने सपनों की उड़ान में आप उसके सपनों को पूरा करने में कितनी सहायक हो सकती हैं, इसके बारे में जरूर सोचें, क्योंकि करियर को लेकर दोनों के बीच तालमेल स्थापित होना जरूरी है।



जरूरी है कि स्त्रियों में अपने-अपने रंग-रूप के प्रति स्वीकार्यता का भाव हो। परिवेश के तानों-उल्लाहनों की आत्मविश्वास के साथ अन्वेषी करने और बाजार का खेल समझने की सोच को बल मिले। साथ स्वजन ही नहीं, अपरिचित लोगों भी अपना नजरिया बदलें। समग्र समाज की सोच में बदलाव आए बिना, भेदभाव पोषित करने वाली इस मानसिकता को नहीं निकला जा सकता है।

### बाजार ने भी दिया बढ़ावा

असल में रंगभेद की सोच सोशल सिस्टम में तो थी ही, इसे बाजार ने भी बढ़ावा दिया है। कितने ही प्रोडक्ट्स के विज्ञापन चेहरे को गोरा बनाकर सबको लुभाते, हर ओर छा जाने का भाव दिखाते रहे हैं। ऑफिसों कि खूबसूरत दिखने के लिए गोरे रंग को जरूरी बताते वाली मानसिकता की यह लड़ाई आज तक जारी है। चेहरे को निखारने से शुरू हुए उत्पादों का बाजार अब गोरा बनाने वाले प्रोडक्ट्स तक जा पहुंचा है। शादी-ब्याह से लेकर नौकरी तक और आत्मविश्वासी दिखने से लेकर आत्मनिर्भर बनने तक। गोरा बनाने वाले अनगिनत उत्पादों के विज्ञापनों में बलाया-समझाया जा रहा है कि गोरा रंग लगभग हर समस्या का हल है। अब रील्स वीडियो में भी गोरा बनने के गुर बताकर लाखों व्यूज बढ़ते जा रहे हैं। रंग निखारने का वादा और दावा करने वाले वीडियो से सोशल मीडिया अटा पड़ा है। ऐसे में जरूरी है कि स्त्रियों में अपने-अपने रंग-रूप के प्रति स्वीकार्यता का भाव हो। परिवेश के तानों-उल्लाहनों की आत्मविश्वास के साथ अन्वेषी करने और बाजार का खेल समझने की सोच को बल मिले। साथ स्वजन ही नहीं, अपरिचित लोगों भी अपना नजरिया बदलें। समग्र समाज की सोच में बदलाव आए बिना, भेदभाव पोषित करने वाली इस मानसिकता को नहीं निकला जा सकता है।

### हेयर केयर

शहनाज हुसैन, ऑलैक्टोवर्किस

सी फंकशन या पार्टी में जाने के लिए, आप अपने बालों में तरह-तरह के प्रोडक्ट्स और टूल्स का इस्तेमाल करती हैं। इससे आपके बालों की लेयरिंग खराब हो जाती है। वो डल और बेजान दिखने लगते हैं। इस वजह से कई बाले बाल उलझ भी जाते हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए आप हेयर मास्क का यूज कर सकती हैं, जो आपके बालों को मुलायम और सुलझा हुआ बना देंगे।

### नारियल दूध-शहद का मास्क:

बालों को उलझने से बचाने के लिए नारियल का दूध और शहद का मास्क बहुत यूजफुल है। इसे बालों पर लगा कर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। बाद में सिर को ताजे सामान्य पानी से धो डालें। नारियल का दूध बालों की डीप

हाइड्रेट करता है, जबकि शहद बालों में नमी को बनाए रखता है, जिससे बाल मजबूत और मुलायम रहते हैं और आपस में उलझते नहीं हैं। इसे बनाने के लिए कांच के कटोरे में एक चम्मच नारियल तेल और एक चम्मच शहद का मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को गैस पर हल्की आंच पर तब तक गर्म करें, जब तक यह पूरी तरह पिघल न जाए। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसमें एसेंशियल ऑयल की कुछ बूँदें डाल दें। अब इस मिश्रण को गीले बालों पर लगा लीजिए। आप इसे ड्राई बालों पर भी लगा सकती हैं। ड्राई, फ्रीजी बालों पर अच्छी तरह लगाने के बाद बालों को कैप से ढंक लीजिए और 45 मिनट तक लगा रहने दीजिए। आप चाहें तो बालों का जूड़ा भी बना सकती हैं। 45 मिनट बाद बालों को शैंपू से धो लें।

### एवोकाडो-नारियल तेल मास्क:

एवोकाडो और नारियल तेल का हेयर मास्क भी बालों को उलझने से बचाता है। इसे बनाने के लिए एक पके एवोकाडो को ग्लास बॉउल में मैश कर लें। इसमें दो-तीन बूँदें नारियल तेल डालकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपनी अंगुलियों के माध्यम से बालों और स्कैल्प पर धीरे-धीरे लगाएं। बाद में बालों को धो डालें। एवोकाडो बालों को नमी और पोषण प्रदान करता है।

### एवोकाडो-ऑलिव ऑयल मास्क:

एवोकाडो और ऑलिव ऑयल हेयर मास्क बनाने के लिए एक एवोकाडो को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें 1/4 कप ऑलिव ऑयल और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। इसे शुष्क बालों पर जड़ों से ऊपर की ओर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। नींबू में एंटीफंगल गुणों की वजह से बालों में यह पैक डंडूफ को कंट्रोल करता है। एवोकाडो से आपके बालों को भरपूर पोषण मिलता है और बाल आपस में उलझते भी नहीं हैं।

### हमेशा रखनी चाहिए:

स्वाद और सुविधा के मुताबिक आप नारियल, इमली, धनिया, पुदीना, करौंदा, कच्चे आम आदि की चटनियां बना सकती हैं। ये भोजन में रूचि जगा कर स्वाद तो बढ़ाती ही हैं, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। हर रोज सलाद जरूर खाएं। मौसम और उपलब्धता के अनुसार टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर, चुकंदर, लेट्यूस आदि का सलाद बना सकती हैं। इनमें घुलनशील फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपके लिए सेहतमंद होते हैं। साथ ही इनसे पेट जल्दी भरता है, इसलिए आप ज्यादा खाने से बच जाती हैं।

### प्रतिदिन वर्कआउट जरूर करें।

मॉर्निंग या ईवनिंग वॉक, रिविगिंग, डांस, योग, एरोबिक्स, कुछ न कुछ जरूर अपनाएं।

### बेकरी आइटम्स, ऑयली फूड्स से बचें।

रात को हमेशा समय पर सोएं। कम से कम सात घंटे की नींद जरूर लें। दोपहर में भी थोड़ा-सा समय निकालकर 30-45 मिनट की झपकी जरूर लें।

### चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं, इससे पेशांत फाइबर मिलेगा।

(डाइटिशियन-न्यूट्रीशनलिस्ट निधि शुक्ला पांडेय और डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

### आमतौर पर होम मेकर्स अपनी हेल्थ-डाइट का ध्यान नहीं रखती हैं। हेल्दी, रहने के लिए उन्हें भरपूर न्यूट्रिएंट्स की जरूरत होती है। कैसी होनी चाहिए आपकी डाइट इस बारे में आपके लिए यूजफुल सजेरेंस।

### होम मेकर्स के लिए परफेक्ट डाइट प्लान

आप फिट रहेंगी, तभी तो उनकी बेहतर देखभाल कर पाएंगी। इस लिहाज से घर के पुरुष सदस्यों को भी होम मेकर्स की डाइट पर प्रति विशेष रूप से कान्शस रहना चाहिए।

### कैसी हो डाइट: होम मेकर्स की डाइट कैसी हो, इस बारे में बता रहे हैं।

10-12 गिलास पानी हर रोज पीएं। सॉफ्ट ड्रिंक या मीठे शरबत के बजाए सादा पानी ही सर्वोत्तम होता है। ताजा फलों का रस और छाछ आदि पी सकती हैं। खाने से तुरंत पहले या तुरंत बाद ज्यादा पानी न पीएं। इसमें 30-45 मिनट का अंतर रखें। खाना खाते ही पानी पीने से पाचक रस का असर खत्म हो जाता है। पाचन में दिक्कत आती है।

सुबह सवेरे कई तरह के काम रहते हैं, इसलिए शांति से बैठकर नाश्ता करने की फुरसत नहीं मिलती। ऐसे में भूखे पेट रहना ठीक नहीं। आपको कुछ ड्राई फ्रूट्स

आम और अमरूद या चीकू भी सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

अंकुरित अनाज या भीगी हुई दाल से कुछ पोष्टिक आहार बना सकती हैं।

घर में कुछ तरह की चटनियां आपको

में मैश कर लें। इसमें दो-तीन बूँदें नारियल तेल डालकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपनी अंगुलियों के माध्यम से बालों और स्कैल्प पर धीरे-धीरे लगाएं। बाद में बालों को धो डालें। एवोकाडो बालों को नमी और पोषण प्रदान करता है।

एवोकाडो-ऑलिव ऑयल मास्क: एवोकाडो और ऑलिव ऑयल हेयर मास्क बनाने के लिए एक एवोकाडो को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें 1/4 कप ऑलिव ऑयल और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। इसे शुष्क बालों पर जड़ों से ऊपर की ओर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। नींबू में एंटीफंगल गुणों की वजह से बालों में यह पैक डंडूफ को कंट्रोल करता है। एवोकाडो से आपके बालों को भरपूर पोषण मिलता है और बाल आपस में उलझते भी नहीं हैं।

हमेशा रखनी चाहिए: स्वाद और सुविधा के मुताबिक आप नारियल, इमली, धनिया, पुदीना, करौंदा, कच्चे आम आदि की चटनियां बना सकती हैं। ये भोजन में रूचि जगा कर स्वाद तो बढ़ाती ही हैं, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। हर रोज सलाद जरूर खाएं। मौसम और उपलब्धता के अनुसार टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर, चुकंदर, लेट्यूस आदि का सलाद बना सकती हैं। इनमें घुलनशील फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपके लिए सेहतमंद होते हैं। साथ ही इनसे पेट जल्दी भरता है, इसलिए आप ज्यादा खाने से बच जाती हैं।

प्रतिदिन वर्कआउट जरूर करें। मॉर्निंग या ईवनिंग वॉक, रिविगिंग, डांस, योग, एरोबिक्स, कुछ न कुछ जरूर अपनाएं।

बेकरी आइटम्स, ऑयली फूड्स से बचें। रात को हमेशा समय पर सोएं। कम से कम सात घंटे की नींद जरूर लें। दोपहर में भी थोड़ा-सा समय निकालकर 30-45 मिनट की झपकी जरूर लें।

चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं, इससे पेशांत फाइबर मिलेगा। (डाइटिशियन-न्यूट्रीशनलिस्ट निधि शुक्ला पांडेय और डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

आम और अमरूद या चीकू भी सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

अंकुरित अनाज या भीगी हुई दाल से कुछ पोष्टिक आहार बना सकती हैं।

घर में कुछ तरह की चटनियां आपको

में मैश कर लें। इसमें दो-तीन बूँदें नारियल तेल डालकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपनी अंगुलियों के माध्यम से बालों और स्कैल्प पर धीरे-धीरे लगाएं। बाद में बालों को धो डालें। एवोकाडो बालों को नमी और पोषण प्रदान करता है।

एवोकाडो-ऑलिव ऑयल मास्क: एवोकाडो और ऑलिव ऑयल हेयर मास्क बनाने के लिए एक एवोकाडो को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें 1/4 कप ऑलिव ऑयल और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। इसे शुष्क बालों पर जड़ों से ऊपर की ओर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। नींबू में एंटीफंगल गुणों की वजह से बालों में यह पैक डंडूफ को कंट्रोल करता है। एवोकाडो से आपके बालों को भरपूर पोषण मिलता है और बाल आपस में उलझते भी नहीं हैं।

हमेशा रखनी चाहिए: स्वाद और सुविधा के मुताबिक आप नारियल, इमली, धनिया, पुदीना, करौंदा, कच्चे आम आदि की चटनियां बना सकती हैं। ये भोजन में रूचि जगा कर स्वाद तो बढ़ाती ही हैं, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। हर रोज सलाद जरूर खाएं। मौसम और उपलब्धता के अनुसार टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर, चुकंदर, लेट्यूस आदि का सलाद बना सकती हैं। इनमें घुलनशील फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपके लिए सेहतमंद होते हैं। साथ ही इनसे पेट जल्दी भरता है, इसलिए आप ज्यादा खाने से बच जाती हैं।

प्रतिदिन वर्कआउट जरूर करें। मॉर्निंग या ईवनिंग वॉक, रिविगिंग, डांस, योग, एरोबिक्स, कुछ न कुछ जरूर अपनाएं।

बेकरी आइटम्स, ऑयली फूड्स से बचें। रात को हमेशा समय पर सोएं। कम से कम सात घंटे की नींद जरूर लें। दोपहर में भी थोड़ा-सा समय निकालकर 30-45 मिनट की झपकी जरूर लें।

चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं, इससे पेशांत फाइबर मिलेगा। (डाइटिशियन-न्यूट्रीशनलिस्ट निधि शुक्ला पांडेय और डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

आम और अमरूद या चीकू भी सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

अंकुरित अनाज या भीगी हुई दाल से कुछ पोष्टिक आहार बना सकती हैं।

घर में कुछ तरह की चटनियां आपको

में मैश कर लें। इसमें दो-तीन बूँदें नारियल तेल डालकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपनी अंगुलियों के माध्यम से बालों और स्कैल्प पर धीरे-धीरे लगाएं। बाद में बालों को धो डालें। एवोकाडो बालों को नमी और पोषण प्रदान करता है।

एवोकाडो-ऑलिव ऑयल मास्क: एवोकाडो और ऑलिव ऑयल हेयर मास्क बनाने के लिए एक एवोकाडो को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें 1/4 कप ऑलिव ऑयल और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। इसे शुष्क बालों पर जड़ों से ऊपर की ओर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। नींबू में एंटीफंगल गुणों की वजह से बालों में यह पैक डंडूफ को कंट्रोल करता है। एवोकाडो से आपके बालों को भरपूर पोषण मिलता है और बाल आपस में उलझते भी नहीं हैं।

हमेशा रखनी चाहिए: स्वाद और सुविधा के मुताबिक आप नारियल, इमली, धनिया, पुदीना, करौंदा, कच्चे आम आदि की चटनियां बना सकती हैं। ये भोजन में रूचि जगा कर स्वाद तो बढ़ाती ही हैं, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। हर रोज सलाद जरूर खाएं। मौसम और उपलब्धता के अनुसार टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर, चुकंदर, लेट्यूस आदि का सलाद बना सकती हैं। इनमें घुलनशील फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपके लिए सेहतमंद होते हैं। साथ ही इनसे पेट जल्दी भरता है, इसलिए आप ज्यादा खाने से बच जाती हैं।

प्रतिदिन वर्कआउट जरूर करें। मॉर्निंग या ईवनिंग वॉक, रिविगिंग, डांस, योग, एरोबिक्स, कुछ न कुछ जरूर अपनाएं।

बेकरी आइटम्स, ऑयली फूड्स से बचें। रात को हमेशा समय पर सोएं। कम से कम सात घंटे की नींद जरूर लें। दोपहर में भी थोड़ा-सा समय निकालकर 30-45 मिनट की झपकी जरूर लें।

चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं, इससे पेशांत फाइबर मिलेगा। (डाइटिशियन-न्यूट्रीशनलिस्ट निधि शुक्ला पांडेय और डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

आम और अमरूद या चीकू भी सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

अंकुरित अनाज या भीगी हुई दाल से कुछ पोष्टिक आहार बना सकती हैं।

घर में कुछ तरह की चटनियां आपको

में मैश कर लें। इसमें दो-तीन बूँदें नारियल तेल डालकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपनी अंगुलियों के माध्यम से बालों और स्कैल्प पर धीरे-धीरे लगाएं। बाद में बालों को धो डालें। एवोकाडो बालों को नमी और पोषण प्रदान करता है।

एवोकाडो-ऑलिव ऑयल मास्क: एवोकाडो और ऑलिव ऑयल हेयर मास्क बनाने के लिए एक एवोकाडो को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें 1/4 कप ऑलिव ऑयल और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। इसे शुष्क बालों पर जड़ों से ऊपर की ओर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। नींबू में एंटीफंगल गुणों की वजह से बालों में यह पैक डंडूफ को कंट्रोल करता है। एवोकाडो से आपके बालों को भरपूर पोषण मिलता है और बाल आपस में उलझते भी नहीं हैं।

हमेशा रखनी चाहिए: स्वाद और सुविधा के मुताबिक आप नारियल, इमली, धनिया, पुदीना, करौंदा, कच्चे आम आदि की चटनियां बना सकती हैं। ये भोजन में रूचि जगा कर स्वाद तो बढ़ाती ही हैं, इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। हर रोज सलाद जरूर खाएं। मौसम और उपलब्धता के अनुसार टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर, चुकंदर, लेट्यूस आदि का सलाद बना सकती हैं। इनमें घुलनशील फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपके लिए सेहतमंद होते हैं। साथ ही इनसे पेट जल्दी भरता है, इसलिए आप ज्यादा खाने से बच जाती हैं।

प्रतिदिन वर्कआउट जरूर करें। मॉर्निंग या ईवनिंग वॉक, रिविगिंग, डांस, योग, एरोबिक्स, कुछ न कुछ जरूर अपनाएं।

बेकरी आइटम्स, ऑयली फूड्स से बचें। रात को हमेशा समय पर सोएं। कम से कम सात घंटे की नींद जरूर लें। दोपहर में भी थोड़ा-सा समय निकालकर 30-45 मिनट की झपकी जरूर लें।

चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं, इससे पेशांत फाइबर मिलेगा। (डाइटिशियन-न्यूट्रीशनलिस्ट निधि शुक्ला पांडेय और डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

आम और अमरूद या चीकू भी सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

अंकुरित अनाज या भीगी हुई दाल से कुछ पोष्टिक आहार बना सकती हैं।

घर में कुछ तरह की चटनियां आपको

में मै



### आगजनी की घटनाओं को लेकर आमजन को किया जागरूक

हरियाणा अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवाएँ की ओर से सोमवार से सेवा सुरक्षा सप्ताह की शुरुआत की गई है। 20 अप्रैल तक मनाए जाने वाले इस सप्ताह के अंतर्गत आमजन को आगजनी व सड़क दुर्घटनाओं के बारे में जागरूक किया जाएगा। अग्निशमन केंद्र में कार्यरत नरेश मान ने बताया कि क्षेत्र में इस समय रबी फसल कटाई का कार्य जोरों से चल रहा है। इस दौरान उनके पास दिनरात करीब 10 कॉल आगजनी व तीन से चार कॉल एम्बेडर की प्राप्त होती हैं। कॉल रिसीव होते ही वे घटनास्थल के लिए रवाना हो जाते हैं। लिहाजा आगजनी से होने वाले नुकसान पर काबू पाया जाता है। उन्होंने आगजनी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए आमजन को जागरूक करने की बात कही।

### मारपीट मामले में आरोपित काबू

नारनौल। आपसी रंजिश को लेकर लाठी डंडों से चोट मारने व जान से मारने की धमकी देने के मामले में कारवाई करते हुए थाना नांगल चौधरी पुलिस ने एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान लोकेश वासी सिरौही बहाली के रूप में हुई। आरोपित हिस्ट्रीशीटर है और वारदात के बाद से फरार चल रहा था। जिसे पुलिस ने गिरफ्तार कर पूछताछ में वारदात में प्रयोग की गई गाड़ी बरामद कर जब्त की है। आरोपित को न्यायालय में पेश किया गया। इस मामले में पुलिस दो आरोपितों को पहले गिरफ्तार कर किला था, जिनके पास से डंडे बरामद किए गए थे।

### टैट हाउस की दुकान से कीमती सामान चोरी

कनीना। गांव धनौदा के बस स्टैंड पर एक टैट हाउस की दुकान की चोरी की घटना की खबर आई है। चोरी की गई सामान चोरी कर ले गए। इस बारे में पृथ्वी सिंह राजपूत ने बताया कि उन्होंने बस स्टैंड पर धनखंड टैट हाउस के नाम से दुकान कर रखी है। जिसमें से 13 अप्रैल रात्रि अज्ञात चोर पानी की मोटर, बिजली की केबल, सिल्वर के टब आदि चोरी कर ले गए। पृथ्वी सिंह की शिकायत पर सिटी थाना पुलिस ने मौका मुआयना कर अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

### पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में आठ मेडल जीते

नारनौल। हरियाणा राज्य स्तरीय पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता फरीदाबाद के सेक्टर 34 में स्थित कम्प्यूनिटी सेंटर में 11 से 13 अप्रैल के बीच संपन्न हुई। इस प्रतियोगिता में तीन वर्ग सब जूनियर, जूनियर व सीनियर वर्ग रहे। इसमें महेंद्रगढ़ जिला के सात खिलाड़ियों ने आठ मेडल जीते हैं। इस संबंध में जिला महेंद्रगढ़ पावर लिफ्टिंग एसोसिएशन के महासचिव संजय कुमार ने बताया कि इस प्रतियोगिता में राज्य के प्रत्येक जिले के खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया।



### अनुसूचित जाति पिछड़ा वर्ग अल्पसंख्यक परिषद ने डा. अंबेडकर को किया याद

रेवाड़ी। डॉ. हरियाणा अनुसूचित जाति पिछड़ा वर्ग अल्पसंख्यक परिषद की ओर से अंबेडकर चौक पर बाबा साहेब की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया गया। इस मौके पर प्रदेशाध्यक्ष सुशील शर्मा ने कहा कि भारत रत्न डा. भीमराव अंबेडकर ने अपना सारा जीवन दबे-कुचले, गरीब, जरूरतमंद एवं पिछड़ों को उनके अधिकार दिलाने में लगा दिया। उनका मानना था कि देश में सभी व्यक्तियों को आगे बढ़ने के लिए तथा विकास के क्षेत्र में समान अवसर मिलने चाहिए। इस अवसर पर शहरी प्रधान रणजीत सिंह बागौरिया, लालाराम सोनी, मंगलचंद चौहान, किशनलाल खिचड़ी, जयकिशन मेरा, रंजीत सैनी, राम अक्तर सैनी, लखीराम, विजय शर्मा व देवेन्द्र गोयल मौजूद थे। 14 रेवाड़ी 18 का फोटो कैप्शन:

# कार्यक्रम में मेधावी विद्यार्थी किए गए सम्मानित, डा. अंबेडकर की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण करके दी श्रद्धांजलि सामाजिक संगठनों ने डा. अंबेडकर को किया याद संविधान निर्माता के जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान

- संविधान निर्माता का 134वां जन्मोत्सव मनाया
- बाबा साहेब के सपनों को साकार करने का संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

जिले में सोमवार को सामाजिक संगठनों की ओर से डा. भीमराव अंबेडकर जयंती पर अनेक जगह कार्यक्रम आयोजित किए गए। माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्था ने सेवा स्तंभ, हजरस, गुरु रविदास मंदिर कमेटी, आवाज फाउंडेशन, जाटव समाज विकास समिति व अखिल भारतीय मानव कर्त निवारण समिति के साथ संविधान निर्माता का 134वां जन्मोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। मंच संचालन आलोक भांडेरिया, बहादुर सिंह व एडवोकेट राजकुमार जलवा ने किया। सर्वप्रथम दिनेश कुमार बौद्ध, भगत सिंह बौद्ध एवं बहादुर सिंह ने बुद्ध वंदना का पाठ किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व कैबिनेट मंत्री डा. बनवारीलाल थें एवं अध्यक्षता पूर्व मंत्री डा. एमएल रंगा पूर्व मंत्री ने की। विशिष्ट अतिथि के तौर पर महंत लालदास



रेवाड़ी। दड़ौली में डा. अंबेडकर को नमन करते लोग।

### छात्रों को डा. अंबेडकर के जीवन से अवगत कराया

यदुवंशी विद्यालय में डा. भीमराव अंबेडकर को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। छात्रों और शिक्षकों ने डा. अंबेडकर के जीवन और योगदान को याद किया। विद्यालय प्रचार्य ने छात्रों को डा. अंबेडकर के जीवन के बारे में बताया और उनके आदर्शों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय डीन मुकेश यादव ने कहा कि डा. भीमराव अंबेडकर शिक्षा, समानता और मानवता के प्रतीक थे। स्कूल के चेरमैन राव बहादुर सिंह ने छात्रों और शिक्षकों को डा. अंबेडकर के आदर्शों को अपनाने और सामाजिक न्याय के लिए काम करने का संकल्प दिलाया।

महाराज, पूर्णचंद आईटीएस, डा. एमएल चौधरी प्रिंसिपल, भीमदत्त सीनियर एडवोकेट सुप्रिम कोर्ट, सूरत सिंह जड़ोदिया सीनियर एडवोकेट व बलराज सिंह मलिक सीनियर एडवोकेट सुप्रिम कोर्ट उपस्थित थे। सभी वक्ताओं ने बाबा साहेब के संघर्षमय जीवन एवं भारतीय संविधान निर्माता के जीवन के बारे में वर्णन किया। कोषाध्यक्ष नारायण सिंह तंवर ने संस्था का ब्योरा पेश किया। कार्यक्रम में दसवीं, 12वीं, आईआईटी व नीट के मेधावी विद्यार्थियों सहित खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। मोनिका प्रिंसिपल के मागदर्शन में विभिन्न मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश किए गए। कार्यक्रम में बुद्धराम पंवार, रामपाल मेहरा, भगत सिंह बौद्ध, आरपी सिंह



रेवाड़ी। यदुवंशी स्कूल में डा. अंबेडकर को नमन करते शिक्षक।

### नापा चेरमैन ने किया नमन

धरुहेड़ा। धरुहेड़ा नगरपालिका के चेरमैन कंवर सिंह यादव ने कहा कि डा. भीमराव अंबेडकर ने देश को एक ऐसा संविधान प्रदान किया, जिसमें सभी वर्गों के उत्थान के समान अवसर प्रदान किए। देश के संविधान में सभी वर्गों के हित समाहित व सुरक्षित हैं। नापा चेरमैन ने सोमवार को डा. अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि डा. भीमराव ने अपना सारा जीवन दबे-कुचले, गरीब, जरूरतमंद व पिछड़ों को उनके अधिकार दिलाने में लगा दिया। सभी को समानता का अधिकार उन्हीं की देन है। उन्होंने कहा कि बचपन से ही मेधावी रहे डा. भीमराव अंबेडकर के नाम 32 विधियों का बड़ा कीर्तिनाम भी है। चेरमैन ने अंबेडकर जयंती पर विकाली गई शोभायात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना भी किया। इस मौके पर अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

दहिया, फूल सिंह नाहरवाल, मिथलेश कुमार, हंसराज चौधरी, सुमेर सिंह, रामचंद्र रंगा, श्योकरण मेहरा, अजीत सिंह, जेपी दहिया, बहादुर सिंह, कांशीराम खींची, महेश दत्त, सूबे सिंह, रामनिवास गोठवाल, लाल सिंह रिटायर्ड डीएसपी, डा. कंवर सिंह, डा. टीसी तंवर, होशियार सिंह अहरोदिया व नरेंद्र मेहरा उपस्थित थे।



रेवाड़ी। माता रमाबाई संस्था के कार्यक्रम में मौजूद डा. बनवारी लाल व अन्य।

### बाबा साहेब का जीवन युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा स्रोत: वीर कुमार

नाहड। भारत रत्न, संविधान निर्माता डा. भीमराव अंबेडकर की जयंती पर गांव दड़ौली में सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि वरिष्ठ भाजपा नेता वीर कुमार यादव ने बाबा साहेब की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन किया और उनके विचारों व योगदान पर प्रकाश डाला। इस मौके पर वीर कुमार ने कहा कि डा. अंबेडकर का संपूर्ण जीवन सामाजिक समानता, शिक्षा और अधिकारों की लड़ाई का प्रतीक रहा है। उन्होंने वंचितों और शोषितों के उत्थान के लिए आजीवन संघर्ष किया और भारतीय संविधान के माध्यम से एक समतामूलक समाज की नींव रखी। उनका जीवन आज की युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा स्रोत है। बाबा साहेब की सोच आज भी समाज में व्याप्त असमानता और भेदभाव को मिटाने की दिशा में मार्गदर्शक है। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष अनूप सरपंच दड़ौली, परमजीत सरपंच जाहिंदपुर, विमल नटेडा, मनोज सरपंच नटेडा, प्रमोद शास्त्री, बनवारी, रामफल, प्रवीण, रोशन, हेमंत, महेंद्र व अतर सिंह सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

### साहित्य परिषद् ने कुटुंब विषय पर मांगी कहानियां, विजेता होंगे पुरस्कृत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

अखिल भारतीय साहित्य परिषद् हरियाणा प्रांत की पहल पर रेवाड़ी इकाई की ओर से हिंदी कहानी लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। तीन वर्गों के लिए आयोजित कहानी प्रतियोगिता समाज के महत्वपूर्ण अंग कुटुंब विषय पर आधारित होगी। प्रतियोगिता में मौलिक रचना लिखने वाले स्कूल व कॉलेज के विद्यार्थियों से लेकर साहित्यकारों व सामान्य जन से भी कहानी आमंत्रित की गई है। जिला स्तर के विजेताओं को प्रांत स्तर की प्रतियोगिता में शामिल किया जाएगा। परिषद् के महामंत्री गोपाल शर्मा ने बताया कि कहानी विधा में

### समाज के उत्थान के लिए सभी का सहयोग जरूरी

सेक्टर-3 गणेशीलाल धर्मशाला में विश्व हिंदू परिषद के सामाजिक समरसता कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

विश्व हिंदू परिषद की ओर से सेक्टर-3 गणेशीलाल धर्मशाला में सामाजिक समरसता आयाम के तत्वावधान में डा. बीआर अंबेडकर जयंती उपलक्ष्य में सामाजिक समरसता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्था के प्रधान सेवानिवृत्त कार्यकारी अभियंता बुधराम पंवार ने की। मुख्यवक्ता विश्व हिंदू परिषद के प्रांत संगठन मंत्री राधेश्याम थे। इस मौके पर बुधराम पंवार ने कहा



रेवाड़ी। कार्यक्रम में अपने विचार रखते हुए वक्ता व कार्यक्रम में मौजूद संगठनों के सदस्य।

सामाजिक समरसता शब्द का अर्थ है, समाज के सभी वर्ग सभी जाति सभी धर्म के लोग एक साथ एक रस के समान हो जाएं और बिना किसी भेदभाव के आपस में मिलजुल कर रहें। मुख्य वक्ता राधेश्याम ने कहा कि आज समाज में जातियों के बीच तनाव पैदा करने की कोशिश की जा रही है, ताकि समरस और सुरक्षित समाज की अपेक्षा कभी पूरी न हो। जब तक आचरण और व्यवहार में जीवन के उच्चतम मूल्य प्रकट नहीं



फोटो: हरिभूमि

होंगे, तब तक समाज में समरसता दुष्टगोचर नहीं हो सकती। जब समानता का भाव स्थापित होगा, तभी आपसी दूरी कम होगी। जातिगत भेदभाव के कारण ही समाज में समरसता का अभाव हुआ और दूरियां बढ़ती गईं। समाज में हम छोटी से छोटी जरूरत के लिए परस्पर निर्भर हैं, फिर भी समाज इस भेदभाव को त्यागता नहीं है। अतः हमें जातीय भेद को निर्मूल करके सबको समान मानना होगा।

### सामाजिक न्याय के महान शिल्पकार थे भीमराव अंबेडकर: डा. धनवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

हरियाणा लोक सेवा आयोग के पूर्व सदस्य डा. पवन धनवाल ने कहा कि भारत रत्न संविधान निर्माता डा. भीमराव अंबेडकर सामाजिक न्याय के महान शिल्पकार थे। उन्होंने सोमवार को माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्था के अंबेडकर भवन में आयोजित कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने कहा कि बाबा साहेब ने हमें केवल संविधान नहीं दिया, बल्कि समता, समरसता और अधिकारों पर आधारित एक न्यायपूर्ण व समावेशी भारत की राह दिखाई। उन्होंने कहा कि देशभर में बाबा साहेब के विचारों, स्थलों और स्मृतियों को सम्मान देने के लिए जो कार्य हुए हैं, वे प्रेरणास्रोत हैं। डा. धनवाल ने कहा कि हम सभी बाबा साहेब के आदर्शों को आत्मसात करते हुए प्रत्येक वंचित, पीड़ित और जरूरतमंद को सम्मान, अवसर और अधिकार दिलाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।



### योग से कई बीमारियों का इलाज संभव

बाल भवन में योग चिकित्सा एवं ध्यान शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

महिला पतंजलि योग समिति व पतंजलि परिवार की ओर से सोमवार को बाल भवन में योग चिकित्सा एवं ध्यान शिविर का आयोजन किया गया। योग प्रशिक्षकों ने साधकोंको विभिन्न योगसनों के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। योग शिविर में योग नागरी पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से साध्वी देववाणी व देवगिरि की उपस्थित रही, जबकि मुख्यातिथि पूर्व जिला आयुष अधिकारी डा. अजीत सिंह यादव, विधायक लक्ष्मण सिंह यादव की पत्नी सविता यादव व समिति की



रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि, योग प्रशिक्षक व अन्य लोग।

राज्य प्रभारी कैथल से अमर राविश थी। कार्यक्रम की अध्यक्षता गोलडन लॉयनेस क्लब की प्रधान उषा रस्तगी ने की। इस मौके पर मुख्य अतिथि डा. अजीत सिंह ने कहा कि योग के महत्व को आज पूरे विश्व ने स्वीकार किया है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद

को घर-घर तक पहुंचाना होगा। उषा रस्तगी ने कहा कि हजारों वर्षों से हमारे ऋषि मुनियों ने योग के बल पर स्वस्थ जीवन जीने का रास्ता दिखाया है। उन्होंने कहा कि हमारी युवा पीढ़ी पाश्चात्य सभ्यता से प्रभावित होकर फास्ट फूड की ओर बहुत तेजी से प्रभावित हो रही है, जिसका दुष्परिणाम है कि हमारी पीढ़ी हृदय रोग व लिवर जैसी बीमारियों के मकड़जाल में फंसेती जा रही है। विद्यार्थियों ने योगासनों का प्रदर्शन किया। इस अवसर समिति की महिला इकाई का गठन भी किया गया, जिसमें सरोज शर्मा को जिला प्रधान व उषा रस्तगी को जिला संरक्षक, पूनम डागर को मीडिया प्रभारी, अनिता भार्गव को महामंत्री, सुनीता आर्य को कोषाध्यक्ष चुना है।



### रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों से बांधा समां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सैनी पब्लिक स्कूल में नए विद्यार्थियों के स्वागत में इंडक्शन प्रोग्राम और डा. भीमराव अंबेडकर जयंती के उपलक्ष्य में रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत, भाषण व कविता के माध्यम से



रेवाड़ी। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते शिक्षक।

सैनी, खर्जाकी लक्ष्मीनारायण सैनी, कार्यकारिणी सदस्य ओम प्रकाश सैनी व कॉलेजियम सदस्य राम सिंह सैनी ने अभिभावकों का स्वागत किया। प्राचार्या अनीता यादव ने विद्यार्थियों को डा. भीमराव अंबेडकर के जीवन संघर्ष से अवगत कराया तथा विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया।



रेवाड़ी। रक्तदाताओं का सम्मान करते अतिथि व आयोजक।

### कुंड बैरियर व खोल सीएचसी में लगाया रक्तदान शिविर

कुंड। सोमवार को खेल सीएचसी और कुंड बैरियर पर शाहीद भगतसिंह यूथ फाउंडेशन और से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर भाजपा नेता व समाजसेवी डा. संजय मेहरा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कुंड बैरियर पर करीब 49 यूनिट रक्तदान किया गया। इस मौके पर डा. मेहरा ने कहा रक्तदान सबसे बड़ा दान है। रक्तदान सेवा केवल मनुष्य की जान बच सकती है, अपितु परिवार को ब्रिखरने से भी बचाया जा सकता है। रक्तदान से शरीर में किसी प्रकार की कोई कमजोरी नहीं आती, बल्कि शरीर स्वस्थ बना रहता है। मनुष्य को अपने जीवन में रक्तदान अवश्य करना चाहिए। इस मौके पर डा. बी आर अंबेडकर को श्रद्धांजलि अर्पित किए गए। कार्यक्रम में क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोग और युवा मौजूद थे।

खबर संक्षेप

**मंदिर में चोरी करने का आरोपी रिमांड पर रेवाड़ी।** मुकुंदपुर बसई के मंदिर में हजारों रुपये का सामान चोरी करने के आरोपी को कसोला पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। मंदिर से गार्ड चोरी करते हुए एक ग्रामीण ने गांव निवासी पंकज को देख लिया था। उसका वीडियो बनाने के बाद ग्रामीणों ने एक पंचायत का आयोजन किया था, जिसमें पंकज के खिलाफ केस दर्ज कराने का निर्णय लिया था। पुलिस ने 13 को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसे काबू कर लिया। चोरी का सामान बरामद करने के लिए रिमांड पर लिया गया है।

**खोरी बस स्टैंड पर सैलून का ताला तोड़कर एसी चोरी रेवाड़ी।** खोरी बस स्टैंड पर रविवार की रात चोर एक हेयर सैलून का ताला तोड़कर एसी चोरी कर ले गए। पुलिस ने मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस शिकायत में दड़ौली निवासी ईश्वर सिंह ने बताया कि उसने खोरी बस स्टैंड के पास टॉट गांव की सीमा में हेयर सैलून खोला हुआ है। रविवार की रात वह सैलून बंद करने के बाद हरजीपुर गांव में अपने मामा के घर चला गया था। सोमवार सुबह जब वह सैलून पर पहुंचा तो दुकान का ताला नहीं गांथब मिला। शटर खोलकर देखा तो दुकान से एसी गायब मिला।

**खेती के लिए रखा युवक नकदी लेकर फरार रेवाड़ी।** भाड़ावास गांव में खेती का कार्य करने के लिए रखा एक युवक 50 हजार रुपये लेकर फरार हो गया। रामपुर थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी की तलाश शुरू कर दी। पुलिस शिकायत में बलजीत ने बताया कि वह जमींदार का कार्य करता है। उसने खेत में काम करने के लिए यूपी के देवरिया निवासी प्रदीप को अपने पास रखा हुआ था। उसने प्रदीप को पैसे लाने के लिए गांव के शमशेर के पास भेजा था। शमशेर से पैसे लाने के बाद प्रदीप उसके मकान में चला गया। परिवार के सभी सदस्य खेत में थे, जिसका प्रदीप को पता था। मकान में कोई नहीं होने के कारण उसने सूदूक का ताला तोड़कर 50 हजार रुपये चोरी कर लिए। उसने प्रदीप को तुरंत खेत में आने के लिए कहा। उसने जल्दी आने की बात कही।

**भाविप शाखा ने बावल में लगाए दो वाटर कूलर रेवाड़ी।** भारत विकास परिषद शाखा बावल ने सोमवार को समाजसेवी रमेश सचदेवा के सहयोग से दो वाटर कूलर लगाए। रमेश सचदेवा ने टीम के साथ वाटर कूलरों का शुभारंभ किया। शाखा की ओर से माता मंदिर नई सब्जी मंडी बावल व हनुमान मंदिर बनीपुर रोड बावल में वाटर कूलर लगाए। सचदेवा ने बताया कि बावल में अभी तक छह वाटर कूलर लगाए चुके हैं और आगे भी सहयोग करते रहेंगे। इस अवसर पर डा. आर बी यादव, मुकेश सेनी, सतपाल मेहता, रामकिशोर सेनी, दयाराम आर्य, डा. दीपक सेनी, विनय यादव, नरुज यादव, वरेश सेनी, राकेश कुमार, बावल शाखा के अध्यक्ष डा. प्यारेलाल, सचिव विजय सिंह, दीनदयाल, जगदीश चंद्र, जयवीर तंवर, रणसिंह, राजेंद्र सिंह, उदयप्रभा व शेरसिंह सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

**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, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 9653076211, 9259738500, 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 दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
**तेरहवीं/श्रद्धांजलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 सें.मी स्थानीय संस्करण के छ. 1500/-  
10 X 8 सें.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 2000/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कई रेट लागू।  
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें  
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

# लोगों को गर्मी के मौसम में प्राइवेट बसों की छत पर करना पड़ा सफर रोडवेज बसें पीएम की रैली में पहुंची हिसार बस स्टैंड पर यात्री करते रहे इंतजार

जिले के कई रूट हुए प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सोमवार को हिसार में हुई पीएम मोदी की रैली के लिए जिले से बड़ी संख्या में रोडवेज बसों को भेज दिया गया। इसके अलावा कई प्राइवेट बसों को भी रैली के लिए भेजा गया। इससे यात्रियों के लिए बसों की कमी हो गई। लोगों को अपने गंतव्य तक पहुंचने में भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। मजबूरी में यात्री गर्मी में प्राइवेट बसों की छत पर बैठकर गंतव्य तक पहुंचे। ग्रामीण क्षेत्रों के बस स्टॉप पर बसों के इंतजार में यात्रियों की भीड़ एकत्रित हो गई। शाम के समय बसों की वापसी के बाद ही हालात सामान्य हुए। रोडवेज के रैली में जाने से महेन्द्रगढ़, नारनौल, पटौदी, बावल, कोसली व धारुहेड़ा के



रेवाड़ी। बसों की कमी के कारण बस स्टैंड पर लगी भीड़।



बस स्टैंड पर रोडवेज के इंतजार में खड़े यात्री। फोटो: हरिभूमि

रूट प्रभावित हो गए। रोडवेज डिपो से 40 बसें रैली के लिए भेजी गईं, जबकि आरटीए की ओर से 30 प्राइवेट बसों को पीएम की रैली में भेजा गया। रोडवेज की ओर से पीएम की रैली के लिए डिपो की 149 बसों में से 40 बसों को भेजा गया। इसके अलावा प्राइवेट स्कूलों की 30 बसों को भी रैली तक लोगों को पहुंचाने के काम पर लगा दिया था। डिपो के पास रूटों पर चलाने के लिए बसों की भारी कमी रही।

**बसों में पैर टिकाने तक की जगह नहीं बची**  
सामान्य बस स्टैंड पर भी बसों की कमी के कारण कई रूटों की बसें मिस हो गईं। कई रूटों पर बसों की संख्या कम रही, जिस कारण यात्रियों को बस स्टैंड पर लंबा इंतजार करना पड़ा। बसों की कमी के चलते महिलाओं और बुजुर्गों को भारी परेशान झेलनी पड़ी। महेन्द्रगढ़ रूट पर सुबह से लेकर दोपहर तक यात्रियों की भारी भीड़ रही। प्राइवेट बसों के ऑपरेटर्स ने दोपहर बाद तक जमकर चांदी कूटी। इन बसों में पैर टिकाने तक की जगह नहीं बची।

**लोगों के इंतजार के बाद खाली लौटी बसें**  
सरकार की ओर से रैली के लिए रोडवेज बसों के साथ प्राइवेट बसें भेजने का निर्णय लिया गया। रोडवेज डिपो से 40 बसें रैली के लिए भेजी गईं, जिसमें 9 बसें सवारों न मिलने के कारण वापस लौट आईं। इस बसों में आज्ञाप कार्यकर्ता रैली में जाने थे। रैली की सवारियों के इंतजार में बसों के चालक अपने निर्धारित स्थानों पर कार्पा बंद तक इंतजार करते रहे तथा समय ज्यादा होने के बाद चालक बसों को लेकर वर्कशॉप लौट आए।

# अंबेडकर को पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी बाईपास से शहर में लगने वाले जाम से आमजन को मिलेगी मुक्ति: लक्ष्मण

आधुनिक भारत के निर्माण में बाबा साहेब का योगदान अविस्मरणीय: भूपेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

मेघवाल उत्थान समिति की ओर से सोमवार को डा. भीमराव अंबेडकर की 134वीं जयंती पर रेवाड़ी के अंबेडकर चौक व बावल के अंबेडकर पार्क स्थित प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस मौके पर भूपेन्द्र शोखपुर ने कहा कि बाबा साहेब न केवल भारत, अपितु विश्व के अभी तक के सबसे बड़े समाज सुधारक रहे हैं। जिन्होंने अपना पूरा जीवन समाज में फैली कुरीतियों-सामाजिक असुविधा, महिलाओं व मजदूरों के अधिकारों की कवालत, दलितों के



सामाजिक शोषण के खाले में लगा दिया। उन्होंने कहा कि आधुनिक भारत के निर्माण में बाबा साहेब का योगदान अविस्मरणीय है, जिसके लिए भारतीय सर्वसमाज संदेव उनका ऋणी रहेगा। समिति के संरक्षक वेदप्रकाश मेघवाल व अध्यक्ष सूरजभान ने कहा कि बाबा

रेवाड़ी. डा. अंबेडकर को नमन करते हुए मेघवाल समाज।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सरपंच रायपुर, सावंत सिंह सरपंच, नरेंद्र पूर्व सरपंच पनवाड़, तेजपाल, हीरासिंह वैध, फतेसिंह, परमेश्वर मैनेजर, हवा सिंह, सतीश, फतेसिंह, लक्ष्मीनारायण, सतबीर पूर्व चेयरमैन, महावीर चौपड़ा, संजय चौहान, राजेंद्र थानेदार व रिछपाल सिंह मौजूद थे।



रेवाड़ी। समर्थकों के साथ हिसार रैली के लिए रवाना होते विधायक।

पर लगने वाले जाम से आमजन को मुक्ति मिलेगी। बाईपास से दिल्ली व नारनौल के बीच का चलने वाले यात्रियों को करीब एक घंटे का कम समय लगेगा। उन्होंने कहा कि बाईपास के निर्माण से दिल्ली व नारनौल का ट्रैफिक शहर में प्रवेश नहीं करेगा। इसके अलावा झज्जर व कोसली की ओर से आने वाले वाहन भी सीधे नारनौल तथा दिल्ली की ओर जा सकेंगे।

# छत्वा में धूमधाम से मनाई भीमराव अंबेडकर जयंती



हरिभूमि न्यूज ▶▶ नाहड़  
खंड नाहड़ के गांव छत्वा में डा. भीमराव अंबेडकर की जयंती केक काटकर मनाई गई। इस अवसर पर मुख्य अतिथि डा. सतबीर इंदौरा ने कहा कि बाबा साहेब का जन्म महोत्सव मनाने का सच्चा उद्देश्य तभी है, यदि हम उनके बताए हुए मार्ग पर चलें। बाबा साहेब ने शिक्षा का मंत्र दिया है, जिसका हम सभी को अनुसरण करना चाहिए। हमें परिश्रम के साथ शिक्षा ग्रहण करते



रेवाड़ी। बावल में डा. अंबेडकर की शोभायात्रा निकालते लोग। फोटो: हरिभूमि

**बावल में अंबेडकर जयंती पर निकाली यात्रा**  
बावल। बावल क्षेत्र के गांवों में सोमवार को डा. भीमराव अंबेडकर जयंती धूमधाम से मनाई गई। बावल कस्बे के मोटल्ला धीबीघाट बावलवाला से बाबा साहेब व ज्योतिबा राव फुले की आकर्षक झांकियां निकाली गईं। झांकी मेज बाजार से होते हुए अंबेडकर पार्क में पहुंची। जहां समाज के लोगों ने संविधान निर्माता की प्रतिमा पर माल्यार्पण करके श्रद्धांजलि अर्पित की।

# विवाह की तैयारियां शुरू, आठ जून तक शादी के 26 शुभ मुहूर्त



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी  
वेवाहिक एवं मांगलिक कार्यों के आयोजन का सिलसिला सोमवार को खरमास खत्म हो जाने के बाद शुरू हो गया है और 58 दिवसीय वेवाहिक आयोजन भी शुरू हो गए हैं। ज्योतिषाचार्य अजय शास्त्री का कहना है कि बैसाख माह के दोनों पक्षों के 30 दिनों में 15 दिन विवाह के शुभ मुहूर्त हैं। इसके अलावा ज्येष्ठ माह में भी 12 दिन लगने के मुहूर्त हैं।  
**अप्रैल, मई व जून में शादी के मुहूर्त**  
ज्योतिषाचार्य शास्त्री ने बताया कि अप्रैल माह में 16, 18, 19, 20, 21, 26, 29 व 30 अप्रैल, मई माह में 1, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 22, 23 व 28 मई तथा जून माह में 1, 2, 5, 7 व 8 जून विवाह के शुभ मुहूर्त बताए गए हैं। उन्होंने बताया कि वेवाहिक सत्र के 58 दिनों में कुल 26 दिन विवाह के शुभ मुहूर्त रहेंगे। ज्योतिषाचार्य ने बताया कि इस बार देवशयनी एकादशी के 28 दिन पूर्व ही लगन खत्म हो जाएंगे। ज्येष्ठ माह में 8 जून तक ही विवाह के लगन हैं। देवशयनी एकादशी पर भगवान विष्णु के चातुर्मास की योग निद्रा में चले जाने के कारण मांगलिक कार्य बंद होंगे। इस बार देवोत्थान एकादशी एक नवंबर को पड़ रही है।

# मंडी रेवाड़ी में हैफेड ने 12 हजार व कोसली में फूड एंड सप्लाय विभाग ने साढ़े सत्रह क्विंटल गेहूं खरीदा

# जिले की तीन अनाजमंडियों में 21 हजार क्विंटल सरसों की खरीद



रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में टीनशेड के नीचे पड़े सरसों के कट्टे।



कोसली अनाजमंडी में गेहूं का लगा अंबार। फोटो: हरिभूमि



335226 कट्टों का उठाव हो चुका

जिले की रेवाड़ी, कोसली व बावल अनाजमंडियों में सरसों व गेहूं की खरीद ने रफ्तार पकड़ ली है। साथ ही मौसम के बदलाव के कारण एर्जेंसियों की ओर से लिफ्टिंग भी तेज कर दी गई।  
हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

सोमवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में हैफेड की ओर से 500 किसानों से 11000 क्विंटल सरसों व 137 किसानों से 12000 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। हैफेड की ओर से

बावल अनाजमंडी में वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से सोमवार को 187 किसानों से 5200 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। वेयरहाउस से परचेज सुरेन्द्र ने बताया कि अब तक बावल मंडी में अब तक केंद्रीय एर्जेंसी व वेयरहाउस के लिए 45000 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है, जिसमें 80000 कट्टों का उठाव भी किया जा चुका है।

कोसली अनाज मंडी में सरसों व गेहूं की भारी आवक लगातार जारी है। वेयरहाउस ने सोमवार को 5000 क्विंटल सरसों की खरीद की। मंडी में शनिवार तक 115376 क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी थी। सोमवार को खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने शाम तक 17543 क्विंटल गेहूं की खरीद की। मार्केट कमिटी के सचिव नरेंद्र सिंह ने बताया कि अभी तक 207104 क्विंटल गेहूं के 3398 गेट पास जारी किए गए हैं। इससे 313914 क्विंटल सरसों के लिए 14134 गेटपास जारी किए गए। खरीद अधिकारी जगदीश बांगड़ ने बताया कि सोमवार तक मंडी से सरसों के 335226 कट्टों का उठाव भी हो चुका है।