

प्रश्न-पत्रों की गोपनीयता को लेकर एससीईआरटी ने कसी कमर

21 सितंबर से शुरू होंगी अर्द्धवार्षिक परीक्षाएं, सीधे की बजाय डिजिटल व्यवस्था से भेजे जाएंगे प्रश्न पत्र

■ अधिकृत जिला नोडल अधिकारियों को ही मिलेगी डिजिटल सामग्री, मोबाइल पर अलग से भेजा जाएगा पासवर्ड

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

सरकारी एवं अन्य पात्र विद्यालयों में आगामी 21 सितंबर से अर्द्धवार्षिक परीक्षाओं (एचवाईए) का आयोजन होगा। शुरू होने जा रहा है। एससीईआरटी गुरुग्राम की ओर से इस बार विशेष रूप से प्रश्न-पत्रों की गोपनीयता और सुरक्षा पर जोर दिया है। विभाग की ओर से प्रश्न-पत्रों को विद्यालयों तक सीधे भेजने के बजाय एक सुरक्षित डिजिटल व्यवस्था अपनाई गई है, ताकि परीक्षा से पहले प्रश्न-पत्र लीक होने अथवा अनधिकृत व्यक्तियों तक पहुंचने की किसी भी संभावना को समाप्त किया जा सके।

पासवर्ड सुरक्षित फाइलों में भेजे जाएंगे प्रश्न-पत्र

विभागीय व्यवस्था के अनुसार सभी विषयों के प्रश्न-पत्र एवं उत्तर पुस्तिकाएं पासवर्ड सुरक्षित डिजिटल फाइलों के रूप में केवल अधिकृत जिला नोडल अधिकारियों को ईमेल के माध्यम से उपलब्ध कराई जाएंगी। इन फाइलों को खोलने के लिए आवश्यक पासवर्ड ईमेल के साथ नहीं भेजा जाएगा, बल्कि संबंधित अधिकृत अधिकारी के पंजीकृत मोबाइल नंबर पर अलग से एसएमएस के माध्यम से उपलब्ध कराया जाएगा। इस दोहरी सुरक्षा व्यवस्था का उद्देश्य प्रश्न-पत्रों की गोपनीयता को मजबूत करना है। ईमेल के माध्यम से फाइल और मोबाइल पर उल्लेख से पासवर्ड भेजे जाने के कारण बिना अधिकृत पहुंच के प्रश्न-पत्र खोलना आसान नहीं होगा।

क्या कहते हैं डीईओ

डीईओ विवेकेश्वर कोशिक ने बताया कि अर्द्धवार्षिक परीक्षाएं विद्यार्थियों के शैक्षणिक मूल्यांकन की दृष्टि से महत्वपूर्ण मानी जाती हैं। ऐसे में विभाग की ओर से प्रश्न-पत्रों की सुरक्षा के लिए अपनाई जा रही यह डिजिटल एवं पासवर्ड आधारित व्यवस्था परीक्षा प्रणाली को अधिक सुरक्षित, पारदर्शी और विश्वसनीय बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। 21 सितंबर से शुरू होने वाली परीक्षाओं को लेकर अब जिला स्तर पर प्रश्न-पत्रों की सुरक्षित प्राप्ति, मुद्रण और वितरण की तैयारियां की जा रही हैं। विभाग ने अधिकारियों को स्पष्ट कर दिया है कि परीक्षा की गोपनीयता से किसी भी स्तर पर समझौता स्वीकार नहीं किया जाएगा।

केवल मुद्रण के लिए होगा

पासवर्ड का इस्तेमाल

प्रश्न-पत्रों की पासवर्ड सुरक्षित फाइल प्राप्त होने के बाद संबंधित अधिकृत अधिकारी निर्धारित व्यवस्था के अनुसार उसका उपयोग कर सकेंगे। विभाग ने स्पष्ट किया है कि पासवर्ड का इस्तेमाल केवल प्रश्न-पत्रों के मुद्रण के लिए किया जा सकेगा। इससे प्रश्न-पत्रों की अनधिकृत प्रतिलिपि तैयार करने अथवा उन्हें विभिन्न डिजिटल माध्यमों से प्रसारित करने की संभावना पर भी अंकुश लगेगा।

व्हाट्सएप पर पासवर्ड भेजने पर रोक

एससीईआरटी ने प्रश्न-पत्रों की गोपनीयता को लेकर अधिकारियों को स्पष्ट चेतावनी एवं निर्देश दिए हैं कि पासवर्ड को किसी भी परिस्थिति में व्हाट्सएप, ईमेल या अन्य सामाजिक माध्यमों पर साझा नहीं किया जाएगा। अधिकारियों को पासवर्ड की गोपनीयता बनाए रखने तथा उसे केवल अधिकृत प्रक्रिया के तहत इस्तेमाल करने के निर्देश दिए गए हैं। विभाग ने यह भी स्पष्ट किया है कि विद्यालयों को प्रश्न-पत्रों की डिजिटल प्रतियां सीधे उपलब्ध नहीं कराई जाएंगी। प्रश्न-पत्रों से संबंधित डिजिटल फाइल और पासवर्ड का उपयोग निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार ही किया जाएगा।

खबर संक्षेप

शहीद की द्वितीय पुण्यतिथि पर रक्तदान आज

मंडी अटेली। शहीद हवलदार शीशराम यादव की द्वितीय पुण्यतिथि के मौके पर 15 सितंबर को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा, जिसमें मुख्य अतिथि पूर्व सरपंच कुलदीप बौचड़िया होंगे। शिविर का आयोजन शशुन वाटिका नांगल में किया जाएगा। शहीद की बेटी खुशबू यादव ने बताया कि आज रक्तदान शिविर सुबह नौ बजे से दोपहर दो बजे तक चलेगा। वहीं इस कार्यक्रम के माध्यम से शहीद हवलदार शीशराम यादव के बलिदान को याद करते हुए उनके प्रति श्रद्धांजलि अर्पित की जाएगी।
कार से भारी मात्रा में शराब बरामद, केस दर्ज कनीना। सदर थाना पुलिस ने अवैध शराब के कारोबार पर शिकंजा कसते हुए कोका गांव में छापामार कार्रवाई कर एक कार से भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की है। थाना ईंचार्ज रविंद्र सिंह ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर गस्ती पुलिस फोन ने कोका गांव में दृष्टि दी। जहां प्रदीप कुमार जो पहले भी अवैध शराब के मामले में पकड़ा जा चुका है, बाहर से अपनी ऑल्टो कार में अवैध शराब भरकर लाया था।



महेंद्रगढ़। तोड़फोड़ की कार्रवाई करती जेसीबी मशीन।

फोटो: हरिभूमि

अवैध कॉलोनी पर चला डीटीपी का पीला पंजा

महेंद्रगढ़। जिला नगर योजनाकार नारनौल की टीम द्वारा सोमवार को नियंत्रित तथा शहरी क्षेत्र महेंद्रगढ़ में राजस्थान संपदामें चामेधेडा रोड के साथ लगती लगभग 1.5 एकड़ भूमि में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ की कार्रवाई की गई, जिसमें कच्चा रोड नेटवर्क, 15 डीपीसी चारदीवारी इत्यादि अवैध निर्माण को ध्वस्त किया गया। यह पूरी कार्रवाई जिला नगर योजनाकार नारनौल तथा उपमंडल अधिकारी पवन कुमार की अगुआई में स्टाफ सदस्यों के साथ अमल में लाई गई। जिला नगर योजनाकार दिनेश सिंह ने लोगों से अपील की है कि नियंत्रित क्षेत्र शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना विभागीय अनुमति के न करे तथा महानिदेशक नगर तथा नाम आयोजना विभाग चंडीगढ़ से लाइसेंस अनुमति लेने उपरांत ही कृषि भूमि को रियायती अथवा वाणिज्यिक उपयोग के लिए परिवर्तित करे, अन्यथा दृक्कर्ताओं के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

सपनों का आशियाना अधूरा छोड़ पंचतत्व में विलीन हुए सीआरपीएफ हवलदार सुरेश कुमार

कनीना। देश सेवा का जज्बा सीने में लिए दशकों से सरहद की हिफाजत कर रहे गांव सुंदरह निवासी सीआरपीएफ हवलदार सुरेश कुमार (56) जिंदगी की जंग हार गए। जयपुर के माणपाल अस्पताल में बीमारी के दौरान सोमवार सुबह उन्होंने अंतिम सांस ली। जैसे ही तिरंगे में लिपटा उनका पार्थिव शरीर सेना के वाहन से पैतृक गांव सुंदरह पहुंचा, पूरा इलाका 'सुरेश कुमार अमर रहे' और 'भारत माता की जय' के नारों से गूंज उठा। नम आंखों से ग्रामीणों और परिजनो ने अपने वीर सपूत को अंतिम विदाई दी। करण सिंह ने बताया कि सुरेश कुमार 1991 में केंद्रीय शिरजंवल पुलिस बल में भर्ती हुए थे। वर्तमान में उनकी तैनाती जम्मू-कश्मीर के संवेदनशील बनिहाल सेक्टर में थी। करीब 40 दिन पहले जब वे छुट्टी लेकर घर लौटे थे, तो उनकी आंखों में परिवार के लिए एक नया सपना था। उन्होंने गांव में खरीदे गए प्लॉट में एक सुंदर मकान बनाने की योजना तैयार की थी। नींव रखने और खुशियों का नया आशियाना सजाने की बातें वे परिजनों से कर रहे थे, लेकिन किसे मालूम था कि नियति को कुछ और ही मंजूर था। बीमारी के चलते अचानक तबीयत बिगड़ी और वे अपने उस सपने को अधूरा ही छोड़कर चले गए। गांव के श्मशान घाट में

■ पैतृक गांव सुंदरह में संयत्त समांन के साथ दी अंतिम विदाई



कनीना। हवलदार सुरेश कुमार को पुष्पचक्र अर्पित करते नायब तहसीलदार पौरुष पहल।

फोटो: हरिभूमि

गमगीन माहौल में उनकी अंत्येष्टि की गई। जहां उनके पुत्र मोहित ने मुखमिंदी दी। इस दौरान गुरुग्राम से पहुंची सैनिक टुकड़ी ने मातमी धुन के बीच सशस्त्र सलामी दी। जिला प्रशासन की ओर से नायब तहसीलदार पौरुष पहला ने पार्थिव देह पर पुष्प चक्र अर्पित कर भावभीनी श्रद्धांजलि दी। सुरेश कुमार अपने पीछे वृद्ध माता बसंती देवी, पत्नी सुमन देवी, बेटा मोहित, बेटा प्रियंका व भाई करण सिंह सहित भ्रा-पूरा परिवार छोड़ गए। इस मौके पर तहसील पटवारी शमशेर सिंह, सुबेदार मुनीलाल, सुरेश प्रधान, सतबीर सिंह, धा. धर्मवीर, रणसिंह, जगदीश मौजूद थे।

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

साइबर अपराधियों की ओर से पुलिस, सीबीआई, ईडी, नारकोटिक्स, कस्टम, न्यायालय अथवा अन्य सरकारी एजेंसियों के अधिकारी बनकर नागरिकों को फोन एवं वीडियो कॉल के माध्यम से डराने-धमकाने तथा गंभीर अपराधों में फंसेने या गिरफ्तारी का भय दिखाकर धन ऐंठने के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। साइबर ठग कभी संदिग्ध पासल, कभी बैंक खाते में अवैध लेन-देन, तो कभी किसी आपराधिक गतिविधि में मोबाइल नंबर वा दस्तावेज के इस्तेमाल की बात कहकर व्यक्ति को मानसिक दबाव में लेते हैं। इसके बाद उसे वीडियो कॉल पर बने रहने, किसी से संपर्क न करने तथा तत्काल पैसे ट्रांसफर करने के लिए मजबूर किया जाता है। इस प्रकार की ठगी को आमतौर पर 'डिजिटल अरेस्ट' के नाम से जाना जा रहा है। पुलिस के अनुसार 'डिजिटल अरेस्ट' नाम

वर्क फ्रॉम होम का झांसा देकर 7.13 लाख ठगी मामले में दो आरोपित को पकड़ा

नारनौल। साइबर थाना पुलिस ने बर्क फ्रॉम होम एवं टेलीग्राम टास्क के नाम पर 7,13,524 रुपये की साइबर ठगी के मामले में दो और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान अनिल निवासी एकता नगर, थाना बनाड़, जोधपुर व बीरेंद्र निवासी बीजेएस कॉलोनी, थाना महामंदिर, जोधपुर, राजस्थान के रूप में हुई है। डीएसपी डॉ. कविता ने बताया कि पुलिस जांच में सामने आया है कि शिकायतकर्ता के साथ की गई कुल 7,13,524 रुपये की साइबर ठगी में से एक लाख रुपये आरोपित अनिल के बैंक खाते में ट्रांसफर हुए थे। वहीं आरोपित बीरेंद्र की भूमिका उक्त बैंक खाता खुलवाकर उसे आगे साइबर ठगी करने वाले गिरीह को उपलब्ध कराने की पाई गई है। पुलिस के अनुसार इस मामले में इससे



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

पूर्व भी कार्रवाई करते हुए विक्रम निवासी मानपुरा, जोधपुर, राजस्थान को गिरफ्तार किया जा चुका है। इस प्रकार मामले में अब तक कुल तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस द्वारा साइबर ठगी में संलिप्त अन्य व्यक्तियों, बैंक खातों तथा पूरे नेटवर्क से जुड़े लोगों की भूमिका की भी जांच की जा रही है।

जिले में इयूल ऑथेंटिकेशन प्रणाली लागू: एसपी

एसपी दीपक कुमार ने कहा कि साइबर अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगाने व नागरिकों को त्वरित सुरक्षा एवं सहायता उपलब्ध कराने के उद्देश्य से पुलिस की ओर से अमेध मोबाइल एप तथा डबल ओटीपी/इयूल ऑथेंटिकेशन प्रणाली जैसी महत्वपूर्ण पहल की गई है, जिन्हें जिले में भी लागू किया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि अमेध मोबाइल आधारित सुरक्षा प्लेटफॉर्म नागरिकों को संदिग्ध कॉल, धमकी भरे संदेश, स्टॉक तथा डिजिटल उत्पीड़न जैसी परिस्थितियों से सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। विशेष रूप से अंतरराष्ट्रीय, वर्चुअल तथा अनसेक्ट नंबरों से आने वाली संदिग्ध एक्सटर्नल कॉल्स के संबंध में यह सुरक्षा प्रदान करता है। इच्छुक नागरिक अमेध एप के अधिकृत एक्सेस के लिए पुलिस अधीक्षक कार्यालय से संपर्क कर सकते हैं। यह एप एंड्रॉयड व एप्पल दोनों प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है।



की कोई वैधानिक या कानूनी प्रक्रिया नहीं है। किसी व्यक्ति को फोन, वीडियो कॉल अथवा इंटरनेट के माध्यम से घर बैठे 'डिजिटल अरेस्ट' करने का कानून में कोई प्रावधान नहीं है। यदि कोई व्यक्ति स्वयं को किसी सरकारी एजेंसी का अधिकारी बताकर फोन या वीडियो कॉल पर गिरफ्तारी का भय दिखाए और पैसे की मांग करे, तो आमजन को घबराने के बजाय इसे साइबर ठगी का गंभीर संकेत मानते

हुए तत्काल सतर्क हो जाना चाहिए। साइबर ठग पहले सामान्य बातचीत के माध्यम से व्यक्ति का विश्वास जीतते हैं और फिर अचानक बातचीत को गंभीर बनाकर उसके खिलाफ किसी अपराध में मामला दर्ज होने, गिरफ्तारी वारंट जारी होने, संदिग्ध पासल मिलने अथवा बैंक खाते में अवैध धनराशि आने जैसी बातें बताते हैं। कई बार वीडियो कॉल को कथित वरिष्ठ अधिकारी के पास



नांगल चौधरी। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते वार्ड पार्थद कंवर सिंह जाखड़ व शहरवासी।

नदी किनारे मकान मालिकों को अवैध निर्माण के नोटिस पर आक्रोश

नांगल चौधरी। शहर के वार्ड नंबर-सात में नदी किनारे वर्षों से बसे लोगों को मकानों का अवैध निर्माण नोटिस थमाया है। जिससे आक्रोशित लोगों ने पार्थद कंवर सिंह जाखड़ की अगुवाई में एसडीएम उमेश सिंह को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने प्रशासन ने बसासत की जांच करवाकर नोटिसों को कैसिल करने की गुहार लगाई है। कंवर सिंह जाखड़ ने बताया कि वार्ड-सात में नदी किनारे बसी आबादी कोई नई बसावट नहीं है, बल्कि यहां लोग कई दशकों से रह रहे हैं। यह क्षेत्र लालडोरा में आता है। उन्होंने दावा किया कि संबंधित यात्री कंपनी की ओर से सर्वे कर लोगों को प्रॉपर्टी आईडी जारी की गई और उन्हें मालिक के रूप में दर्ज किया गया है। ज्ञापन में यह भी उल्लेख किया गया है कि नगर पालिका की ओर से इसी क्षेत्र में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत पक्के मकान बनाने के लिए लोगों को सहायता राशि दी गई है। इतना ही नहीं नगर पालिका ने यहां पक्के रास्ते भी बनवाए हैं। ऐसे में अब उसी आबादी को अवैध बताकर नोटिस जारी किए जाने पर सवाल खड़े हो रहे हैं। पार्थद ने एसडीएम से मांग की है कि पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कराकर निर्णय के निपरीत जारी नोटिसों को निरस्त किया जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रशासन पहले पुराने रिकॉर्ड, प्रॉपर्टी आईडी, लालडोरा और नगर पालिका की ओर से कराए गए विकास कार्यों की स्थिति स्पष्ट करे, उसके बाद ही कोई कार्रवाई हो। इस मौके पर बलबीर सिंह, सत्यनारायण, योगेश, पवन कुमार, महेश कुमार, लक्ष्मीकांत आदि मौजूद रहे।

पुलिस ने दो चोरों को किया गिरफ्तार

कनीना। थाना शहर पुलिस ने हाल ही में घर से हुई चोरी की वारदात का खुलासा किया है। चोरी के दो आरोपित संदीप व अतिथ निवासी कनीना को गिरफ्तार किया है। जिनसे चोरीशुध सात मोबाइल फोन व चांदी के आभूषण बरामद किए हैं। थाना इंचार्ज पंकज कुमार व डीएसपी डॉ. कविता ने बताया कि थाना शहर में 10 सितंबर को चोरी के संबंध में शिकायत प्राप्त हुई थी। पुलिस ने मौका-मुआयना कर साक्ष्यों तथा तकली की आधार पर कार्रवाई करते हुए 11 सितंबर को ही दोनों आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया। जिन्हें कोर्ट में पेश कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। पुलिस रिमांड के दौरान आरोपितों की निशानदेही पर चोरीशुध सात मोबाइल फोन, चार जोड़ी चांदी की पायल व दो जोड़ी चांदी की पेरों की चुटकी बरामद की गई।



मंदिर में चोरी मामला: दो आरोपित को दबोचा

नारनौल। थाना अटेली मंडी पुलिस ने मंदिर में हुई चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए सूचना मिलने के करीब तीन घंटे के भीतर दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान सुधीर निवासी गुढ़ा थाना सदर कनीना व विनय निवासी धनौड़ा थाना सदर कनीना के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपितों के कब्जे से मंदिर से चोरी किए गए दो पीतल के घंटे भी बरामद किए हैं। पुलिस जांच में सामने आया है कि आरोपित सुधीर के विरुद्ध पूर्व में दो मामले दर्ज हैं, जिनमें एनडीपीएस एक्ट और चोरी से संबंधित मामले शामिल हैं। वहीं आरोपित विनय के विरुद्ध भी पूर्व में जुआ और चोरी से संबंधित दो मामले दर्ज हैं।



अभेद्य एप व डबल ओटीपी से साइबर सुरक्षा को मिलेगी मजबूती: एसपी ‘डिजिटल अरेस्ट’ के नाम पर डराने वाले साइबर ठगों से रहें सावधान, कानून में ऐसी कोई प्रक्रिया नहीं

ठगों का सबसे बड़ा हथियार डर व जल्दबाजी

ठगों का सबसे बड़ा हथियार डर और जल्दबाजी है। आपके खिलाफ वारंट है, आपकी गिरफ्तारी होने वाली है, आपका खाता मौल लॉनड्रिंग में इस्तेमाल हुआ है, जांच से बचने के लिए राशि जमा करनेनी होगी, जैसी बातें कहकर व्यक्ति को सोचने और सत्यापन करने का अवसर नहीं दिया जाता। ऐसी स्थिति में किसी भी व्यक्ति को ओटीपी, बैंक संबंधी गोपनीय जानकारी, पासवर्ड अथवा स्क्रीन एक्सेस साझा नहीं करना चाहिए।

ट्रांसफर करने का नाटक किया जाता है। वहीं, फर्जी पहचान-पत्र, सरकारी कार्यालय जैसा बैकग्राउंड और फर्जी दस्तावेज दिखाकर वास्तविक सरकारी कार्रवाई का माहौल बनाया जाता है। पीड़ित को लगातार वीडियो कॉल पर बने रहनी और परिवार या परिचितों से संपर्क न करने की हिदायत देकर मानसिक रूप से अलग-थलग कर दिया जाता है।



सहेली

जब बच्चा माता-पिता से संवाद करने से बचने लगे

किशोरवय बच्चे अकसर अपने माता-पिता से बहुत कम बात करते हैं, एक दूरी-सी बना लेते हैं, जबकि बच्चे के बहुमुखी विकास के लिए पैरेंट्स के साथ उनका निरंतर संवाद बहुत जरूरी है। बच्चे किन कारणों से पैरेंट्स से संवाद करने से बचते हैं? पैरेंट्स ऐसी स्थिति में क्या करें, एक जरूरी सलाह।

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चा जब छोटा होता है, माता-पिता ही उसकी दुनिया होते हैं। माता-पिता अपने बच्चे की परवरिश में दिन-रात एक करते हैं। अपने बच्चे की पहली मुस्कान, उसका पहला कदम और उसका बोला पहला शब्द ही उनकी सबसे



बड़ी खुशी होते हैं। यही बच्चा जब बड़ा हो जाता है, तो कई बार वह अपने पैरेंट्स से बहुत कम बात करने लगता है। धीरे-धीरे रिश्तों में संवाद कम होने लगते हैं। ऐसे में माता-पिता यही सोचते हैं कि उनसे कोई ऐसी गलती तो हुई है, जो उनका बच्चा उनसे बात नहीं करता। बच्चे और पैरेंट्स के बीच संवादहीनता की कई वजहें हो सकती हैं, इसे माता-पिता को समझना चाहिए और बच्चे से निरंतर संवाद



बनाकर रखना चाहिए। बच्चे गुजरते हैं कई तरह के बदलावों से: तेह्र साल के अठारह साल के बच्चे मानसिक और भावनात्मक रूप से कई तरह के बदलावों से गुजरते हैं। वे अपने माता-पिता से कम, बाहर की दुनिया से ज्यादा प्रभावित रहते हैं। इस दौरान वे अपनी पहचान बनाने के लिए निरंतर मानसिक रूप से संघर्ष करते हैं। ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए कि वे उनकी प्राइवसी का सम्मान करें। हर बात वे आपको बताएं इसकी उम्मीद न करें, अपने बच्चे पर अपना विश्वास जताएं।

घर में कलह की स्थिति: बच्चे की अपने माता-पिता के साथ संवादहीनता की एक सबसे बड़ी वजह होती है, घर में कलह का माहौल। ऐसा माहौल पैरेंट्स की तुलना में बच्चे को कई गुना ज्यादा तनावग्रस्त करता है। उसे लगता है कि उसकी समस्याओं का निवारण कौन करेगा, जब पैरेंट्स खुद ही समस्याग्रस्त हैं। पैरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चों के सामने लड़ाई-झगड़ा न करें, घर का वातावरण सकारात्मक रखें।

दोस्तों के साथ ज्यादा कनेक्ट: आजकल बच्चे

अपने माता-पिता से बातचीत कम करते हैं, अपने दोस्तों के साथ ज्यादा कनेक्ट रहते हैं, क्योंकि उन्हें दोस्तों के साथ ज्यादा अपनापन फील होता है। दोस्त चूंकि उनके हमउम्र होते हैं, इसलिए वे उनकी समस्याओं को ज्यादा गहराई से समझ पाते हैं। बच्चे को ताने मारना: बच्चे अकसर अपनी बातें पैरेंट्स से शेयर करने से इसलिए भी बचते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया जाता और बताई गई बातों पर ताना दिया जाएगा। इसलिए वे अपने करियर, अपनी असफलताएं, पढ़ाई का तनाव और अपने रिलेशनशिप इश्यू के बारे में पैरेंट्स से कुछ साझा नहीं करते। ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चे को जज करने की बजाय उसकी उम्र और उसकी परिपक्वता के अनुसार उसको सुनें और उनकी भावनाओं का सम्मान करें।

दूसरों से तुलना: अकसर पैरेंट्स अपने बच्चों की परफॉर्मेंस को तुलना दूसरों से करते हैं, इससे बच्चे में आत्मविश्वास कम होता है। पैरेंट्स को समझना चाहिए कि हर बच्चे की क्षमता अलग-अलग होती है। उसकी छोटी उपलब्धियों को बड़ी उपलब्धि में बदलने में पैरेंट्स को अपनी सकारात्मक भूमिका निभानी चाहिए। बच्चे में हमेशा कमियां निकालना: कभी-कभी बच्चा अपने पैरेंट्स से अपनी बात कहने से इसलिए भी डरता है, क्योंकि वे हमेशा उसकी कमियां निकालते हैं। उसकी गलती पर वे उसे प्यार से समझाने की बजाय, डांटते हैं। इस तरह बच्चा धीरे-धीरे सच कहने से डरने लगता है। बच्चे को अपने पैरेंट्स सपोर्टिव और अपना घर सुरक्षित लगना चाहिए।

इसमें मौजूद केमिकल शरीर के अंदर प्रवेश कर जाते हैं। इससे शरीर में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और शरीर के अंदरूनी अंगों को नुकसान भी हो सकता है। केमिकल युक्त लिपस्टिक के बार-बार होंठों पर लगाने से यह पेट में पहुंचकर परेशानी पैदा कर सकती है। बच्चे के उपयोग: इन समस्याओं से बचने के लिए ज्यादा देर तक होंठों पर लिपस्टिक लगाने की बजाय आप रोजाना नारियल का तेल, शहद या एलोवेरा जैल लगाएं। इससे होंठ मुलायम रहेंगे। जब भी लिपस्टिक लगाएं तो सबसे पहले होंठों पर बाम लगाएं। इससे होंठों को होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है। लिपस्टिक लगाने से पहले इसकी एक्सपायरी डेट और इंग्रेडिएंट्स जरूर चेक कर लें। रोजाना लिपस्टिक लगाने की बजाय किसी ल्योहार, फंक्शन या विशेष अवसर पर ही लिपस्टिक लगाएं।

क्या दांपत्य प्रेम की कोई एक्सपायरी डेट होती है

किसी भी दंपती के बीच प्यार-रोमांस हमेशा विवाह के शुरुआती समय की तरह बना रहे, यह मुमकिन नहीं है। बीते समय के साथ उनके प्यार के स्वरूप में बदलाव आ जाता है। प्यार का अंदाज रुमानी नहीं रहता। प्यार के इस बदले रूप को, दांपत्य जीवन की वास्तविकता को पति-पत्नी समझ नहीं पाते। उन्हें लगता है उनका प्यार एक्सपायरी डेट में पहुंच गया है। पति-पत्नी प्यार में हमेशा सराबोर रहें, इसके लिए उन्हें कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा।

कवर स्टोरी

पूति खरे

शादी के पांच साल बाद एक दिन पत्नी ने अचानक पूछा, 'सुनिए, क्या आपको नहीं लगता कि अब हम पहले जैसे नहीं रहे?' पति मुस्कुरा दिए, बोले, 'हां, पहले हम रात-रात भर प्यार में पगी बातें करते थे। अब बिजली का बिल और बच्चों की फीस पर चर्चा करते हैं।' इस बात पर दोनों हंस पड़े। लेकिन यह हंसी अपने भीतर एक गंभीर प्रश्न भी समेटे हुए थी। क्या सचमुच लंबे समय बाद रिश्तों में ऊब आ जाती है? क्या दांपत्य-प्रेम की भी कोई एक्सपायरी डेट होती है? या फिर इस प्रेम को केवल उसके शुरुआती रूप में पहचानते हैं, बाद में इसके बदलते स्वरूप को दंपती स्वीकार नहीं कर पाते?

जीवन और रिश्ते दोनों परिवर्तनशील हैं: आज के समय में दांपत्य रिश्तों की दूरी का सबसे बड़ा कारण केवल मतभेद नहीं, रिश्तों में बेरियत आना भी एक कारण है। दरअसल, हम प्रेम से पहले इसके प्रति एक उत्साह की अपेक्षा करते हैं, फिर जीवन भर इसी उत्साह को बनाए रखने की उम्मीद भी करते हैं, जबकि जीवन और रिश्ते दोनों ही परिवर्तनशील हैं।

प्रेम का स्वरूप बदलता है, खत्म नहीं होता: हमने फिल्मों और कहानियों में प्रेम का जो चेहरा देखा है, उसमें हर दिन सरप्राइज और रोमांच होता है। लेकिन वास्तविक जीवन में प्रेम का दूसरा रूप भी होता है। वह सुबह की चाय पछने में है, एक-दूसरे की

दवा का समय ध्यान रखने में है, आपको थकान को बिना कहे समझ लेने में है। दांपत्य रिश्ते में दस वर्ष बाद जो प्रेम होता है, वह पहले वर्ष जैसा नहीं दिखता। उसका तापमान बदल जाता है। वह उन्माद से उतरकर विश्वास-भरोसे में बदल जाता है। समस्या यह नहीं कि प्रेम बदल जाता है। समस्या यह है कि हम उसके बदले स्वरूप को स्वीकार नहीं करते। हम पार्टनर से नहीं, रूटीन लाइफ से ऊबते हैं: मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क नवीनता को पसंद करता है।

यही कारण है कि कई नौकरी, नया शहर और नया रिश्ता हमें आकर्षित करता है। लेकिन कुछ समय बाद हर नई चीज सामान्य-सी लगती है। इसे मनोविज्ञान में 'हेडोनिक एडाप्टेशन' कहते हैं। यही बात रिश्तों पर भी लागू होती है, जो लाइफ पार्टनर कभी हमें सबसे अधिक रोमांचित करता था, वही कुछ वर्षों बाद हमारे रूटीन लाइफ का हिस्सा बन जाता है। इसका अर्थ प्रेम का समाप्त होना नहीं है, बल्कि हमारे मस्तिष्क का उस सुख का अभ्यस्त हो जाना है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि ऊब हमेशा रिश्ते से नहीं होती, कभी-कभी एकरसता से होती है।



मान लेते हैं, सामने वाला तो जानता ही है कि हम उससे प्रेम करते हैं, लेकिन प्रेम केवल महसूस नहीं कराया जाता, उसे समय-समय पर व्यक्त भी किया जाता है।

समझें दांपत्य जीवन की वास्तविकता: सवाल यह है कि क्या शादी के बाद रोमांस खत्म हो जाना स्वाभाविक है? नहीं, लेकिन उसका स्वरूप बदल जाना स्वाभाविक है। शादी के शुरुआती दिनों में प्रेम में समय अधिक और जिम्मेदारियां कम होती हैं। बाद में बच्चों की पढ़ाई, करियर, बुजुर्गों की देखभाल, आर्थिक चुनौतियां और सामाजिक दायित्व जीवन का हिस्सा बन जाते हैं। ऐसे में प्रेम का प्रदर्शन बदल जाता है। एक समय जो प्रेम गुलाब के फूलों में दिखाई देता था, वही बाद में आपके सिरदर्द के समय चुपचाप चाय बनाकर देने में दिखाई देता है।

यदि हम प्रेम को केवल उसके पुराने रूप में तलाशेंगे तो हमें लगेगा कि वह कहीं खो गया है। रिश्ते को बचाने के लिए बड़े बदलाव नहीं, छोटी आदतों काफी हैं। कभी-कभी दूरियां भी जरूरी हैं: हर समय साथ रहना ही अच्छे रिश्ते की निशानी नहीं है। एक स्वस्थ रिश्ते में दो संपूर्ण व्यक्तियों के लिए व्यक्तिगत स्पेस का होना जरूरी है ताकि वे अपने

शौक पूरे कर सकें। अपने मित्रों से मिलें, गपशप करें। कुछ समय स्वयं के लिए भी रख सकें। जब हम स्वयं के भीतर संतुष्ट होते हैं, तभी हम किसी रिश्ते को भी मजबूत बना पाते हैं। याद रखिए, दो अधूरे लोग मिलकर एक संपूर्ण रिश्ता नहीं बना सकते। दो संपूर्ण लोग मिलकर एक सुंदर-प्यारा रिश्ता बनाते हैं।

प्रेम को डें गए अर्थ: हम प्रेम को अकसर केवल धड़कनों और सरप्राइज तक सीमित कर देते हैं। जबकि जीवन के अंतिम पड़ाव पर लोग यह याद नहीं रखते कि उन्हें कितने गुलाब मिले थे। उन्हें यह याद रहता है कि कठिन दिनों में उनका हाथ किसने थामा था। शायद प्रेम का सबसे सुंदर रूप वही है, जिसमें शब्द कम और अपनापन अधिक होता है। इसलिए कोई निर्णय लेने से पहले एक प्रश्न स्वयं से पूछिए, 'क्या मैं सचमुच अपने लाइफ पार्टनर से ऊब गई हूँ?' उत्तर आपको चौंका सकता है। बीता हुआ कल फिर से जी लीजिए: एक-दूसरे का हाथ थामकर पूछिए कि ऐसा क्या है, जो फिर से नहीं हो सकता। एक रोज बीता हुआ कल फिर से जी लीजिए, यकीनन आपका दिल फिर प्यार से सराबोर हो उठेगा।



समझें ये पांच संकेत

पांच संकेत, जो बताते हैं कि आपको अपने दांपत्य रिश्ते से नहीं, उसकी विनयता से ऊब हुई है।

- 1 आपको अपने साथी से शिकायत कम और जीवन की भाग-दौड़ से अधिक शिकायत रहती है।
- 2 छुट्टियों में आप दोनों साथ अच्छा समय बिताते हैं।
- 3 आप आज भी अपने साथी के दुख से परेशान हो जाते हैं।
- 4 आप अलग होने की कल्पना से खुश नहीं, बल्कि बैदैन होते हैं।
- 5 आप केवल पहले जैसी ताजगी वापस चाहते हैं।

यदि ऐसा है तो आपके रिश्ते को समाप्त करने की नहीं, उसे पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

सलाह

अंजू जैन

पारंपरिक सामाजिक धारणा रही है कि एक स्त्री मां बनने के बाद ही पूर्ण होती है। स्त्री जीवन के लिए मातृत्व को ही सबसे महत्वपूर्ण माना जाता रहा है। हालांकि नए दौर में, 'संतानहीनता' को अभिशाप नहीं माना जाता है। बहुत-सी महिलाएं अब मातृत्व के साथ अपनी अन्य भूमिकाओं को भी महत्व देने लगी हैं। समाज के साथ महिलाओं की सोच में भी यह बदलाव आ रहा है कि हर स्त्री अपने आप में एक 'पूर्ण इकाई' होती है। वह किसी और को जन्म देकर ही नहीं, बल्कि अपने विचारों और कार्यों से भी संपूर्ण बन सकती है।

निष्ठा सकती हैं मेन रोल: अकसर महिलाएं अपनी लाइफ में 'साइड रोल' में नजर आती हैं, उनकी पहचान किसी की पत्नी, किसी की बेटी या फिर किसी की मां की होती है। ऐसे में बहुत-सी महिलाओं का मानना है कि संतानहीन होना, उन्हें यह अवसर देता है कि वे अपनी जीवन-कथा की मुख्य किरदार यानी 'प्रोटागोनिस्ट' बनी रहें। अपने जीवन का मुख्य पात्र होना खुद को यह बताने का तरीका भी है कि 'मैं खुद में संपूर्ण हूँ।' इस तरह संतानहीनता कोई खालीपन नहीं, बल्कि एक अलग तरह से भरा हुआ जीवन का रूप हो सकता है।

सही नहीं अभिशाप मानना: समझने वाली बात यह है कि किसी स्त्री के लिए पूर्णता कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जिसे बाहर से हासिल किया जाए। यह एक आंतरिक अवस्था है। संतान का होना या न होना एक व्यक्तिगत यात्रा का हिस्सा हो सकता है, लेकिन यह किसी स्त्री के चरित्र, उसकी योग्यता या उसकी ममता का अंतिम पैमाना नहीं हो सकता। एक निःसंतान स्त्री जब खुद को 'अभिशाप' मानने से इनकार कर देती है, तब वह समाज के सामने एक नई मिसाल पेश करती है। अपने



जीवन की डोर अपने हाथों में थामकर, वित्तीय और भावनात्मक रूप से स्वतंत्र होकर जीना ही सच्ची सार्थकता है। याद रखिए, आप अपने जीवन की नायिका हैं और आपकी कहानी, आपकी अपनी उपलब्धियों, खुशियों और स्वाभिमान से मुकम्मल होती है। यह भी समझना जरूरी है कि एक स्त्री की संतान न होना, कभी जैविक मजबूरी होती है, तो कभी उसकी अपनी जीवनशैली का चयन। ऐसे में इसे अभिशाप कहना उन संभावनाओं का अपमान है, जो एक स्वतंत्र स्त्री अपने लिए चुनती है। ममता के हो सकते हैं कई रूप: ममता केवल अपनी संतान के लिए हो, यह जरूरी नहीं। एक निःसंतान स्त्री भी ममतामयी हो सकती है। वह गोद लिए गए बच्चे या आस-पाड़ोस के या अनाथालय के बच्चों या पालतू जानवरों के प्रति भी अपना स्नेह लुटा सकती हैं। महिला का यह व्यवहार भी मातृत्व का ही एक विराट रूप

किया जा सकता है। अपने सपनों का निवेश: बच्चों की जिम्मेदारी न होना आपको ऐसा 'अतिरिक्त समय' देता है, जिसे आप अपने करियर, हॉबी और व्यक्तिगत विकास में निवेश कर सकती हैं। साथ ही बच्चों के पालन-पोषण के भारी खर्चों से मुक्त होकर, आप अपने आर्थिक संसाधनों का उपयोग घूमने-फिरने, नया कुछ सीखने या समाज के उन बच्चों की मदद करने में कर सकती हैं, जो मूलभूत सुविधाओं से वंचित हैं या जिन्हें वास्तव में जरूरत है। बच्चों के पालन-पोषण में लगने वाली मानसिक और शारीरिक ऊर्जा को आप सेल्फ-केयर और मानसिक शांति में लगा सकती हैं। अनावश्यक मानसिक थकान से बच सकती हैं। इस तरह अपने खालीपन को पॉजिटिव तरीके से भर सकती हैं। कह सकते हैं कि संतानहीन होकर भी अच्छा जीवन जी सकते हैं।



स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कंसेल्टेंट/मिस्टर

आपने होंठों को खूबसूरत दिखाने के लिए लिपस्टिक लगाना अधिकतर महिलाएं पसंद करती हैं। लिपस्टिक मेकअप का ऐसा हिस्सा है, जिसके बिना पूरे चेहरे का मेकअप अधूरा ही माना जाता है, क्योंकि लिपस्टिक लगाने से होंठों की सुंदरता बढ़ जाती है। लेकिन क्या आपको पता है कि अलग-अलग रंगों की लिपस्टिक अलग-अलग तरह के केमिकल्स से बनी होती हैं और आप होंठों पर रंग की परत के साथ केमिकल लेयर भी चढ़ा रही होती हैं? ये ना सिर्फ आपके होंठों की प्राकृतिक चमक और सुंदरता को प्रभावित करती है बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत नुकसानदायक होती है। लिपस्टिक लगाने से होंठों पर दुष्प्रभाव पड़ता है क्योंकि बाजार में उपलब्ध

लिप्स के लिए हार्मफुल है केमिकल बेस्ड लिपस्टिक

अधिकोश लिप ग्लॉस और लिपस्टिक में क्रोमियम, लेड, एल्युमिनियम, कैडमियम और कई अन्य हार्मफुल तत्व मौजूद पाए जाते हैं।

स्किन एलर्जी का कारण: लिपस्टिक में मौजूद रसायनों की वजह से होंठों में जलन, दाने या होंठों के आसपास झनझनाहट जैसी समस्या महसूस हो सकती है। साथ ही होंठों के आस-पास की स्किन भी प्रभावित हो सकती है। ऐसा लिपस्टिक में बिस्मथ ऑक्सीक्लोराइड नामक केमिकल की वजह से हो सकता है। लिपस्टिक में रंग बनाने के



लिप मैंगनीज, लेड और कैडमियम का इस्तेमाल किया जाता है, जिसकी वजह से होंठों की एलर्जी हो सकती है, आपके होंठ काले पड़ सकते हैं और वो बार-बार सूख कर फट सकते हैं। लिपस्टिक के ज्यादा इस्तेमाल से स्किन के छिद्र बंद हो जाते हैं।

इंटरनल हेल्थ के लिए हार्मफुल:

इस्तेमाल करने से पेट संबंधी रोगों का खतरा बढ़ जाता है। होंठों पर लगाई जाने वाली लिपस्टिक कभी-कभी भोजन करने के दौरान पेट में चली जाती है, जिसकी वजह से

इस्तेमाल करने से पेट संबंधी रोगों का खतरा बढ़ जाता है। होंठों पर लगाई जाने वाली लिपस्टिक कभी-कभी भोजन करने के दौरान पेट में चली जाती है, जिसकी वजह से

डाइजेशन सही रखने के साथ ही ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में फाइबर इंफॉर्टेंट रोल निभाता है। इसलिए अपनी डेली डाइट में फाइबर को जरूर शामिल करें।

डाइट में शामिल करें फाइबर आप रहेंगी हेल्दी

फाइबर रीच फूड खाने का सही समय: फाइबर रीच फूड, दिन के किसी भी समय लिया जा सकता है, लेकिन सुबह या दोपहर में लेना सबसे फायदेमंद रहता है क्योंकि इस समय पाचन सबसे एक्टिव होता है। रात में भारी फाइबर फूड खाने से डाइजेशन धीमा हो सकता है।

फाइबर की कमी के लक्षण: शरीर में फाइबर की कमी होने पर कई लक्षण दिख सकते हैं। आपको इन लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए। फाइबर की कमी होने पर गैस, भूख को भी लंबे समय तक कंट्रोल करता है और वेटलेस में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा डाइट में फाइबर लेने से बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है, एनर्जी लेवल बरकरार रहता है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है, स्किन ग्लो करती है और हार्ट प्रॉब्लम्स से भी बचाव होता है।



की कमी का संकेत हो सकता है। फाइबर की कमी के नुकसान: डाइट में फाइबर की कमी होने से शरीर में कई गंभीर



बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। फाइबर शरीर में ब्लड शुगर के लेवल को धीरे-धीरे रिलीज करने में मदद करता है। फाइबर की कमी होने से ब्लड शुगर अचानक बढ़ता और घटता है, जिससे दिन भर थकावट, सुस्ती और कमजोरी महसूस होती है। फाइबर आंतों में जाकर खराब कोलेस्ट्रॉल को सोख लेता है और शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। फाइबर की कमी से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने लगता है।

फाइबर रीच फूड्स: सब्जियों के अलावा ओट्स, ब्राउन राइस, साबुत अनाज, दालें, नट्स, सेब, केला और चिया सीड्स से भी फाइबर मिलता है। रोज सुबह ओट्स या फ्रूट सलाद लेने से फाइबर की जरूरत का बड़ा हिस्सा पूरा हो सकता है। इनके अलावा चोकर वाले आटे, मल्टीग्रेन आटा, दलिया, ब्राउन राइस और छिलके वाली दालों (जैसे साबुत मूंग, चना, राजमा) में भरपूर फाइबर होता है। फाइबर के बेहतरीन स्रोत सेब, अमरूद, नाशपाती, संतरा और पपीता जैसे फल होते हैं। कच्चा सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, पतागोभी, टमाटर), बादाम, अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से भी हमें फाइबर मिलता है। फाइबर शरीर में तभी सही से काम करता है, जब पर्याप्त मात्रा में पानी पीया जाता है। इसलिए डाइट में फाइबर का मात्रा बढ़ाने के साथ-साथ दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए।

(डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

विद्यार्थियों को किया जाएगा पर्यावरण संरक्षण व सतत विकास के लिए जागरूक

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौल

पर्यावरण संरक्षण एवं सतत विकास को लेकर विद्यार्थियों में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग व एससीईआरटी गुरुग्राम के निर्देशानुसार जिला महेंद्रगढ़ में जिला स्तरीय पर्यावरण किंवज प्रतियोगिता का आयोजन जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय की ओर से किया जाएगा। यह प्रतियोगिता 16 सितंबर प्रातः नौ बजे से आरोही

मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंडाणा में आयोजित की जाएगी। जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविन्द्र कुमार ने बताया कि वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास वैश्विक प्राथमिकता बन गए हैं। ऐसे में स्कूलों की भूमिका सबसे अहम है, क्योंकि यहीं से विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच, पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और जिम्मेदार नागरिक बनने की नींव रखी जाती है। इसी सोच के साथ यह प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है।

कौन ले सकता है भाग

जिले के सभी राजकीय विद्यालयों से एक-एक टीम भाग लेगी। प्रत्येक टीम में कक्षा आठवीं से 10वीं तक के तीन विद्यार्थी होंगे।

- 1-राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।
- 2-आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।
- 3-पीएम श्री विद्यालय।
- 4-राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।
- 5-राजकीय उच्च विद्यालय।
- 6-राजकीय माध्यमिक विद्यालय।

ये रहेगा पाठ्यक्रम

पर्यावरण एवं पारिस्थितिकी, जैव विविधता, जलवायु परिवर्तन, सतत विकास लक्ष्य, मिशन लाइफ, अपशिष्ट प्रबंधन, नवीकरणीय ऊर्जा, जल संरक्षण, वायु प्रदूषण, राष्ट्रीय उद्यान एवं वन्य जीव अभयारण्य, बायोस्फीयर रिजर्व, हरियाणा का पर्यावरण, पर्यावरण से जुड़ा बुनियादी विज्ञान और वर्तमान पर्यावरणीय मुद्दे।

दूसरा चरण, फाइनल मंचीय विजयः

फाइनल में चार विशेष राउंड होंगे, जिसका संचालन जिले के विज्ञान विषय के पीजीटी स्तर के विशेषज्ञ विजय मास्टर की ओर से किया जाएगा। विजय मास्टर का निर्णय अंतिम होगा।

राउंड -1 प्रश्नोत्तरीः इसमें वैचारिक प्रश्न, पर्यावरण जागरूकता और वैज्ञानिक तर्क से जुड़े प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें चार अंक, 30 सेकंड।

-राउंड-2 किजुअलः इसमें फोटो, मानचित्र, लोगो, आरेख, इन्फोग्राफिक्स, प्रजातियों की पहचान और पर्यावरणीय प्रतीकों पर आधारित प्रश्न होंगे। (चार अंक, 30 सेकंड)

-राउंड-3 ऑडियो-किजुअलः इसमें लघु वीडियो, ऑडियो क्लिप, पक्षियों की आवाज, जानवरों की आवाज और प्राकृतिक घटनाओं पर प्रश्न होंगे। (चार अंक, 30 सेकंड)

-राउंड-4 रैपिड फायरः इसमें पर्यावरणीय तथ्यों पर तेज गति से प्रश्न पूछे जाएंगे। (एक अंक, 60 सेकंड)

क्या कहते हैं डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. दिशनेवेश्वर ने बताया कि जिले के सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दे दिए गए हैं कि वे अपने-अपने खंड के सभी राजकीय विद्यालयों के मुखियाओं को इस बारे में सूचित करना सुनिश्चित करें और चयनित विद्यार्थियों की टीम को प्रमारी अध्यापक सहित समय पर आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंडाणा में भेजना सुनिश्चित करें।

डीसी ने मुख्यमंत्री के प्रस्तावित कार्यक्रम की तैयारियों का लिया जायजा

17 को महेंद्रगढ़ आएंगे सीएम सैनी, करेंगे लाडो लक्ष्मी योजना का विस्तारीकरण



महेंद्रगढ़। रैली स्थल का जायजा लेती डीसी।

फोटो : हरिभूमि

■ मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भगवान विश्वकर्मा जयंती समारोह स्थल से करेंगे लाडो लक्ष्मी योजना का विस्तारीकरण

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ महेंद्रगढ़

डीसी अनुपमा अंजली ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आगामी 17 सितंबर को महेंद्रगढ़ के स्थल स्टेडियम में आयोजित भगवान विश्वकर्मा जयंती के राज्य स्तरीय कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर शिरकत करेंगे और समारोह स्थल से सेवा संकल्प अभियान-2026' के तहत 'सेवा मेरा योगदान' कार्यक्रम में वीर गाथा और सैन्य सम्मान, दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की आय सीमा का

विस्तारीकरण करेंगे। इसके अलावा वे कैची चौक पर महाराजा शूर सैनी की प्रतिमा का अनावरण भी करेंगे। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने सोमवार को कार्यक्रम स्थल पर तैयारियों का जायजा लिया। इस मौके पर एसपी दीपक कुमार सहित अनेक विभागीय अधिकारी भी मौजूद रहे। डीसी ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी समारोह स्थल से दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना की आय सीमा का विस्तारीकरण करेंगे। कार्यक्रम स्थल पर चल रही तैयारी के संबंध में उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्यक्रम में पेयजल की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। वहीं पर्याप्त मात्रा में शौचालय की भी व्यवस्था होनी चाहिए, ताकि आम नागरिकों को किसी भी प्रकार की परेशानी ना हो। उपायुक्त ने कहा

» **ये रहे मौजूद**

इस दौरान एडीसी तरुण पावरिया, एसडीएम योगेश सैनी, डीएमसी रणबीर सिंह, एसडीएम उदय सिंह, एसडीएम डॉ. जितेंद्र, एसडीएम गुरविंद सिंह सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी भी मौजूद रहे।

कि गर्मी को ध्यान में रखते हुए पंडाल में पेयजल, कूलर, पंखो व सुरक्षा व्यवस्था का पुख्ता प्रबंध किया गया है। पंडाल में वीआईपी, मीडिया, आमजन व महिलाओं के बैठने के लिए अलग अलग जोन बनाए गए हैं, ताकि रैली स्थल पर किसी प्रकार की असुविधा ना हो। एसपी दीपक कुमार ने बताया कि सुरक्षा व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए रैली स्थल पर पहुंचने के लिए वीआईपी व आमजन के लिए अलग अलग गेट बनाए जाएंगे।

समारोह को लेकर विधायक ने दिया निमंत्रण

महेंद्रगढ़। आगामी 17 सितंबर को महेंद्रगढ़ की धरती पर राज्य स्तरीय विश्वकर्मा दिवस समारोह का आयोजन किया जाएगा। समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। विधायक कंवर सिंह यादव ने सोमवार को विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांवों का दौरा कर ग्रामीणों एवं कार्यकर्ताओं को कार्यक्रम में शामिल होने का निमंत्रण दिया। विधायक ने बलाना, दाढोत, सोहला, बोहरा की दागी, बुडिग, बलायाव, निम्बेहड़ा, दुलौट अहीर, गड़ानिया, पाल, बैरावास, पल्ह, खेड़की, निहालावास, नांगल सिरौही, जोनावास, मांडोर नीची, बैरी सहित अनेक गांवों में पहुंचकर लोगों से सीधा संवाद किया। गांव में पहुंचने पर विधायक कंवर सिंह यादव का फूल मालाओं और पगड़ी पहनाकर स्वागत किया गया। विधायक कंवर सिंह यादव ने बताया कि 17 सितंबर महेंद्रगढ़ के लिए गौरव का दिन बने जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस और भगवान विश्वकर्मा की जयंती के अवसर पर महेंद्रगढ़ में राज्य स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन होना पूरे विधानसभा क्षेत्र के लिए सम्मान की बात है। यह कार्यक्रम भगवान विश्वकर्मा के प्रति सम्मान व्यक्त करने के साथ-साथ प्रदेश के श्रमिकों, कारीगरों, शिल्पकारों और मेहनतकश वर्ग के सम्मान का भी प्रतीक है। विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा को निर्माण, सृजन, हुनर और तकनीकी दक्षता का प्रतीक माना जाता है।इस मौके पर जिला महामंत्री योगेश शास्त्री, जिला मंत्री संदीप मालड़ा, जागिड़ समाज प्रधान राजेश कुमार, श्रम बोर्ड चेयरमैन महेंद्रगढ़ रोहताश जगदीश, जुड़ाना सरपंच प्रतिनिधि नरेश कुमार, नवीन मित्तल, महनलाल कोथल आदि ग्रामीण मौजूद रहे।



महेंद्रगढ़। विधायक गांव गांव जाकर निमंत्रण देते हुए।

फोटो : हरिभूमि

न्यूज़ डायरी

विश्वकर्मा जयंती में जुटेंगे श्रमिक

नारनौल। आगामी 17 सितंबर को महेंद्रगढ़ के खेल स्टेडियम में राज्य स्तरीय विश्वकर्मा जयंती समारोह का भव्य आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। समारोह को सफल बनाने और आमजन की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए हरियाणा सरकार श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जागिड़ व ओबीसी मोर्चा की प्रदेश सचिव सरिता जागिड़ ने नंबरदार एसोसिएशन के प्रधान सहित उपस्थित सभी नंबरदारों को निमंत्रण पत्र सौंपकर कार्यक्रम में आने का न्योता दिया।

कनीना में राजनीतिक दलों को दिए प्रपत्र

कनीना। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के तहत 68-अटेली विधानसभा क्षेत्र में मतदाता सूची के पुनरीक्षण का काम तेजी से चल रहा है। इसी कड़ी में सोमवार को निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह ने उपस्थित सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों और बुध स्तर के अधिकारियों के साथ मतदाता सूची से संबंधित प्रपत्र साझा किए। इसके साथ ही इन प्रपत्रों पर अब तक हुई प्रशासनिक कार्रवाई की पूरी जानकारी भी दी।

विश्वकर्मा दिवस में शामिल नहीं होंगे मजदूर

कनीना। भवन निर्माण कामगार यूनियन हरियाणा के राज्य महासचिव सुखबीर सिंह व वरिष्ठ नेता महाबीर कनीना तथा शिवकुमार सेहलंग ने कहा कि हरियाणा सरकार एक तरफ महेंद्रगढ़ में राज्य स्तरीय विश्वकर्मा दिवस मनाया जाएगा। वहीं प्रदेश के हजारों मजदूरों को कल्याणकारी लाभ के लिए सालभर से वंचित रहना पड़ रहा है। जिसके चलते सरकार की नीतियों के खिलाफ भवन निर्माण मजदूर विश्वकर्मा दिवस के सरकारी कार्यक्रमों में शामिल नहीं होंगे। उन्होंने कहा कि विश्वकर्मा दिवस केवल दीप जलाने, कार्यक्रम आयोजित करने और मंचों से भाषण देने का दिन नहीं है।

सिसोट में मंडारा व मेला 23 को

महेंद्रगढ़। गांव सिसोट स्थित बाबा जाखदेव मंदिर में एक बैठक प्रधान रविंद्र पाल की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक का संचालन सचिव सुबेदार सतबीर सिंह ने किया। भाद्रपद माह शुक्ल पक्ष द्वादशी पर बाबा जाखदेव का वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। मंदिर कमेटी प्रधान रविंद्रपाल, सचिव सुबेदार सतबीर सिंह व कोषाध्यक्ष लालचंद पंच ने बताया कि 22 सितंबर राति नौ बजे से बाबा का विशाल जागरण होगा। जिसमें महाशय प्रसन्न कुमार सुरजनवास एंड पार्टी के प्रसिद्ध भजन कलाकार कर्णपाल शर्मा, मंजू शर्मा व अजय फौजी अपने भजनों द्वारा बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। जागरण में मुख्य अतिथि जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार एवं विशिष्ट अतिथि जिला पार्षद सतीश कुमार पीटीआई होंगे। 23 सितंबर बुधवार को बाबा जाखदेव का 17वां विशाल मंडारा व मेले का आयोजन होगा।

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 क्वांटस अप करें :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल

फोन : 8295738500, 9253681005

भुंगारका की कीर्ति यादव माउंटेन ट्रेल रेस में रही उप विजेता, नाम रोशन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नांगल चौधरी

हौसला मजबूत हो तो पहाड़ भी रूकावट नहीं बन सकते। यह भुंगारका निवासी कीर्ति यादव पुत्री अशोक यादव ने साबित कर दिखाया है। जिन्होंने उत्तराखंड में आयोजित डैथ मैन मोनूशन ट्रायल प्रतियोगिता में 75 किलोमीटर की दूरी 13 घंटे 29 मिनट में पूरी करने का रिकार्ड बनाया है। यह कठिन चुनौती पूरी करने वाली हरियाणा की पहली महिला प्रतिभागी बन गईं। उनको इस उपलब्धि ने प्रदेश का नाम अल्ट्रा-रैंड्योरस खेलों में रोशन किया है।



नांगल चौधरी। प्रतियोगिता में उप विजेता रही प्रतिभागी कीर्ति यादव मेडल के साथ।

फोटो : हरिभूमि

को करीब 2200 मीटर की ऊंचाई का सामना करना पड़ा। खड़ी चढ़ाई, कठिन उतार-चढ़ाव और लगातार बदलते पहाड़ी रास्तों ने प्रतिभागियों की शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक मजबूती की भी परीक्षा ली। कीर्ति ने धैर्य और निरंतरता के साथ इस कठिन सफर को पूरा किया। इस प्रतियोगिता में कई चयन के बाद देश-विदेश के 100 चुनिंदा

बेटियों को मिलेगी मजबूती की प्रेरणा

भुंगारका के सरपंच रहे राजेंद्र प्रसाद, दरियाव आर्य, हसराम, दयानंद बाबूजी ने बताया कि कीर्ति यादव ने पढ़ाई के साथ एक्सीसी की राष्ट्रीय बटालियन का नेतृत्व करके और गणतंत्र दिवस समारोह में प्रथम स्थान हासिल करके प्रदेश का गौरव बढ़ा चुकी। अब 2200 मीटर ऊंची और 75 किलोमीटर लंबी स्थानों में दूसरा स्थान लेकर गांव का नाम रोशन किया है। इस सफलता से बेटियों को खेलकूद में प्रतिभा निखारने की प्रेरणा मिलेगी।

एलीट एथलीटों को हिस्सा लेने का अवसर मिला था। प्रतिभागियों के लिए पहले से 10 से अधिक फुल मैराथन पूरी करने और उनमें प्रदर्शन का अनुभव आवश्यक था।

आवाज बुलंद बैठक में 11 सदस्यीय संरक्षक मंडल, लीगल एडवाइजरी कमेटी व महिला शक्ति का गठन

यूजीसी, एससी-एसटी एक्ट व जातिगत आरक्षण के विरोध में प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौल।

यूजीसी, एससी-एसटी एक्ट व जातिगत आरक्षण के विरोध में सवर्ण समाज की बैठक रविवार सायं राव बंशीसिंह पार्क में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता सर्वसम्मति से डॉ. मामचंद शर्मा ने की। बैठक में वक्ताओं ने इन कानूनों और आरक्षण व्यवस्था को लेकर अपनी आपत्तियां रखीं तथा समाज को जागरूक करने और विरोध को व्यापक स्तर पर ले जाने पर जोर दिया। बैठक में खेमचंद शर्मा ने आयोजन के उद्देश्य और कानूनों से होने वाले कथित शोषण के संबंध में जानकारी दी। अधिवक्ता गोविंद शर्मा ने यूजीसी से जुड़े विभिन्न



नारनौल। बैठक करते सवर्ण समाज के लोग।

फोटो : हरिभूमि

शिक्षा को लेकर चिंता जताई। रेणु शर्मा ने सरकार से समय रहते कानूनों की समीक्षा और वापसी की मांग की। राजकुमार राजपूत ने बताया कि करणी सेना द्वारा देशभर में विरोध किया जा रहा है और जल्द ही संगठन के शीर्ष नेतृत्व को क्षेत्र में विरोध कार्यक्रम के लिए आमंत्रित करने का प्रयास किया जाएगा। विजय भारद्वाज अटेली ने भी

संगठनात्मक ढांचे का गठन

बैठक में सवर्ण समाज के वरिष्ठ 11 सदस्यों का संरक्षक मंडल गठित किया गया। इसमें हेमंत गुनि, श्याम सुंदर, रमेश सिंघल कांटी वाले, डॉ. मामचंद शर्मा, गोपाल शांडिल्य, सुभाष चंद सोंनी, जगमोहन गर्ग और रामानंद शर्मा अटेली सहित अन्य सदस्यों को शामिल किया गया। इसके अलावा संदीप नूनीवाल, खेमचंद शर्मा और मलखान राजपूत के सानिध्य में 31 सदस्यीय कोर कमेटी गठित की गई। अधिवक्ता गोविंद शर्मा और अधिवक्ता हेमंत शर्मा निवाजन नगर के सानिध्य में 11 सदस्यीय लीगल एडवाइजरी कमेटी तथा सरोजन बाला शर्मा, मंजू चौहान और रेणु शर्मा के सानिध्य में 11 सदस्यीय महिला शक्ति का गठन किया गया।

» **ये रहे मौजूद**

इस मौके पर हनुमान बौहरा, उमाशंकर चौबे, देवेन्द्र शर्मा, सुरेश कुमार, कैलाश चंद, निपेश अग्रवाल, दीपक कुमार, तुलसी गोयल, राजेश अग्रवाल, गोवर्ध गौड़ अटेली, कलन वशिष्ठ बखीद, निखर्य मानव, संजीव छक्कड़, दया किशन शांडिल्य, उमेश शर्मा सुनार, योगपाल, प्रवीण शर्मा, नवीन पाराशर पटौकरा सहित सैकड़ों सवर्ण समाज के लोग उपस्थित रहे।

अधिकारों के लिए एकजुट होना होगा। मलखान सिंह राजपूत ने इसे धर्म और अधर्म के बीच की लड़ाई

बताया, जबकि राजेश शर्मा ने बच्चों के भविष्य के लिए संघर्ष जारी रखने की बात कही।