हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार, 20 मई 2025

तापमान
अधिकतम 45 .8 डिग्री
न्यूनतम 25 .3 डिग्री

11 सेना भारत की ओर उठी हर नापाक नजर का मुंहतोड़...

12 मिशन चौक की तरफ से आरओबी करेंगे चौड़ा...

खबर संक्षेप

प्लांट में फंदे पर लटका मिला युवक का शव

गन्नौर। रामनगर-पिपली खेड़ा रोड स्थित पानी के प्लांट में 24 वर्षीय युवक का शव संदिग्ध परिस्थितियों में फांसी के फंदे पर लटका मिला। मृतक के साथी ने इसकी सूचना बड़ी थाना पुलिस को दी। जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। बड़ी थाना प्रभारी युद्धवीर सिंह ने बताया कि मृतक की पहचान सुनील निवासी शहजानपुर, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। सुनील पानी के प्लांट में काम करता था और मानसिक रूप से परेशान चल रहा था। घटना के समय प्लांट में अन्य साथी काम में व्यस्त थे, तभी सुनील ने फांसी लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली।

युवक अवैध पिस्टल व कारतूस सहित गिरफ्तार

खरखौदा। क्राइम यूनिट, खरखौदा की टीम ने एक युवक को एक अवैध पिस्टल व कारतूस सहित गिरफ्तार किया है। आरोपित सुनील बिधलान का रहने वाला है। जिसके खिलाफ खरखौदा थाने में केस दर्ज करवाया गया है। क्राइम यूनिट, खरखौदा की टीम को गश्त के दौरान सूचना मिली थी कि खांडा मोड़ के पास बिधलान का सुनील अवैध हथियार लिए खड़ा है। सूचना पर कार्रवाई करते हुए टीम ने आरोपित युवक को पकड़ लिया। उसकी तलाशी लेने पर उसकी पैंट की जेब से एक देशी पिस्टल 315 बोर और एक कारतूस बरामद हुआ।

मजदूर की बेटी पर हमला, केस दर्ज

गन्नौर। शिकायत में गांव बांय निवासी मजदूर अमर सिंह ने बताया कि वह मजदूरी का काम करता है। 15 मई को वह काम से सोनीपत गए थे। उसकी बेटी खुशी घर पर अकेली थी। जब उनकी बेटी खुशी घर से अपनी भाभी के घर जा रही थी। तभी विकास, कर्ण, अजय, अनिकेत, सोनू और मनोज समेत कुछ अन्य लोगों ने उसे रास्ते में रोककर अपने घर के अंदर खींच लिया। वहां खुशी के सिर पर दराती और डंडों से हमला किया गया। जब अमर सिंह और उसके बेटे विशाल व अनुज पहुंचे, तो उन पर भी हमला किया गया। जिससे वह सभी घायल हो गए।

स्कूलों में 23 से शुरू होगा एसएमसी का गठन

विद्यालयों की रीढ़ बनी एसएमसी के लिए अभियान चलाएगा शिक्षा विभाग

एबीआरसी को दी गई हट्रेनिंग, लोकतांत्रिक तरीके से करवाएंगें गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शासकीय विद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने और जनभागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से विद्यालय प्रबंधन समिति (एसएमसी) को सशक्त किया जा रहा है। विद्यालयों की मजबूती के लिये रीढ़ की तरह काम कर रहे एसएमसी को और मजबूत बनाने के लिये शिक्षा विभाग ने कमर कस ली है। जिसके तहत विभिन्न स्तर पर एसएमसी के गठन को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इस काम में किसी तरह की ढिलाई ना रह जाए, इसके लिये एबीआरसी को ट्रेनिंग दी जा रही है। ट्रेन एबीआरसी की देखरेख में ही लोकतांत्रिक तरीके से एसएमसी का गठन किया जाएगा।

एपीसी अमित भानवाल व एपीसी डॉ. अत्तर सिंह ने बताया कि स्कूल एक सामाजिक संस्था है, जिसे समाज और सरकार ने मिलकर सामाजिक कल्याण के उद्देश्य से बनाया है। पहले समाज की भागीदारी शिक्षा में अधिक रही, लेकिन समय के साथ उदासीनता देखने को मिली। इसी कमी को दूर करने के लिए शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 और नई शिक्षा नीति 2020 के तहत स्कूल प्रबंधन समिति को महत्व देते हुए इसके गठन को अनिवार्य किया गया।

आउट ऑफ स्कूल बच्चों के लिए शिक्षा की मुख्यधारा में वापसी का प्रयास

समग्र शिक्षा अभियान के अंतर्गत ऐसे बच्चे जो किसी कारणवश विद्यालय नहीं जा पा रहे हैं जिन्हें आउट ऑफ स्कूल कहा जाता है। उन्हें शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए विशेष शिक्षण केंद्र स्थापित किए जा रहे हैं। इसके अलावा, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी जरूरत के अनुसार उपकरण भी वितरित किए जा रहे हैं। इन उपकरणों का वितरण विशेष शिक्षकों द्वारा खंड स्तर पर किया जा रहा है। सभी विद्यालयों में नई पाठ्यपुस्तकों की आपूर्ति भी समय पर कर दी गई है। समग्र शिक्षा अभियान के तहत बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न योजनाएं चलाई जा रही हैं।

छह दिनों के भीतर गठित होगी एसएमसी

वर्ष 2023 में गठित एसएमसी का कार्यकाल 31 मार्च 2025 को पूर्ण हो चुका है। इसके पश्चात, 23 मई से 28 मई 2025 के मध्य जिले के सभी सरकारी विद्यालयों में नई एसएमसी का गठन किया जाएगा। इन छह दिनों के भीतर हर सरकारी स्कूल में एसएमसी गठन की प्रक्रिया संपन्न करवाई जाएगी। यह प्रक्रिया पूरी तरह लोकतांत्रिक होगी। हर स्कूल में एसएमसी का गठन खुले और पारदर्शी तरीके से किया जाएगा, जिसमें अभिभावकों की सीधी भागीदारी रहेगी। यह प्रक्रिया पूरी तरह लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित होगी, जिसमें अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी अनिवार्य है। विद्यालय प्रमुखों को निर्देश दिए गए हैं कि वे सभी अभिभावकों और स्थानीय समाज को इस संबंध में अखबार, पंपलेट, सोशल मीडिया और मुनादी के माध्यम से सूचित करें, ताकि अधिकतम सहभागिता सुनिश्चित हो सके। जिला स्तर पर एसएमसी गठन की निगरानी और प्रशिक्षण व्यवस्था भी की जा रही है।

सभी सदस्य कर्तव्यों का करें पालन

जैसे हमारे शरीर में रीढ़ की हड्डी का विशेष महत्व है, वैसे ही विद्यालयों की मजबूती के लिए एसएमसी आवश्यक है। यदि समिति के सभी सदस्य अपने कर्तव्यों और अधिकारों का जिम्मेदारी से पालन करें, तो सरकारी विद्यालय हर क्षेत्र में अग्रणी हो सकते हैं। एसएमसी के गठन को लेकर एबीआरसी को ट्रेनिंग दी गई हैं। अभिभावकों और स्थानीय समुदाय से उम्मीद हैं कि वे इस लोकतांत्रिक प्रक्रिया में भाग लेंगे और सरकारी विद्यालयों को गुणवत्तापूर्ण, सशक्त और समावेशी शिक्षा के केंद्र बनाएंगें।

-**सुजाता खत्री,** जिला परियोजना संयोजक

प्रक्रिया का निरीक्षण करेंगे अधिकारी

इस कार्य हेतु ब्लॉक स्तर पर कार्यरत एबीआरसी को मास्टर ट्रेनर्स के माध्यम से प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। जिला परियोजना कार्यालय द्वारा सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि वे एसएमसी गठन की प्रक्रिया का निरीक्षण करें और समय पर रिपोर्ट भेजें। साथ ही एबीआरसी से कार्यान्वयन योजना भी मांगी गई है।

10वीं की परीक्षा में 54 में से 35 विद्यार्थियों ने ली मेरिट

गोहाना। परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावियों को मिठाई खिलाते हुए प्राचार्य उधम सिंह। फोटो : हरिभूमि

- परीक्षा में सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कटवाल की छात्राओं ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की कक्षा 10वीं की परीक्षा में गांव कटवाल स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पहले दस स्थानों पर छात्राओं का कब्जा रहा। परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। 54 में से 35 विद्यार्थियों ने मेरिट प्राप्त की। 14 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में तो पांच द्वितीय श्रेणी में उतीर्ण हुए। मेधावी विद्यार्थियों को प्राचार्य उधम सिंह ने सम्मानित किया।

परीक्षा में गांव रभड़ा से छात्रा प्राची पुत्री राम मेहर ने 500 में से 478 अंक प्राप्त करके विद्यालय को टॉप किया। गांव कटवाल की साक्षी पुत्री जसवीर 477 अंकों के साथ द्वितीय और गांव भैंसवाल कलां से श्रेया पुत्री दिनेश ने 474 अंक लेकर तृतीय स्थान हासिल किया। गांव लाठ से स्नेहा पुत्री सतीश ने 473, गांव रिवाड़ा से नैंसी पुत्री अनिल ने 472 अंक, गांव भैंसवाल कलां से रिया पुत्री विनोद ने 467 अंक और गांव भैंसवाल कलां से तनुष्का पुत्री नरेश ने 463 अंक हासिल करके उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। परीक्षा में गांव लाठ से सिया पुत्री रोहतास 8वें, गांव रिवाड़ा से दिशु पुत्री सुरेंद्र 9वें और पारुल पुत्री जयवीर का भी सराहनीय प्रदर्शन रहा।

शिक्षकगण सरोजबाला, अनिल कुमार, तेजपाल, सोनिया, शिखा, अनीता, सुदेश, कविता, तन्नु, अंजु, प्रयास, गौरव, रामकरण, अंकित, कृष्णचंद्र, मनीष और डिंपल ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

जय भारत स्कूल खेड़ी गुज्जर का दसवीं का परिणाम शत-प्रतिशत

स्कूल के प्रधानाचार्य व संस्था के प्रधान खत्री ने किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। मेधावी छात्रों को सम्मानित करते प्रधानाचार्य व संस्था के अध्यक्ष।

जय भारत पब्लिक स्कूल खेड़ी गुर्जर काव्य वाणी बोर्ड द्वारा घोषित दसवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम बहुत ही शानदार रहा है । स्कूल के प्रधानाचार्य देवेंद्र पहला ने जानकारी देते हुए बताया कि दसवीं कक्षा में स्कूल के 78 छात्रों में सभी छात्र पास हुए और 90 प्रतिशत से अधिक अंक 35 छात्रों ने प्राप्त किया। प्रधानाचार्य देवेंद्र पहल ने बताया कि स्कूल के छात्र बाल ने 490/500 अंक प्राप्त लेकर प्रथम स्थान, पलक ने 490/500 दूसरा स्थान, पूजा ने 489/ 500 अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा नैंसी ने 486/500, निकी ने 483/500 अंक प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया है। मेधावी छात्रों के सम्मान में स्कूल में सम्मान समारोह का कार्यक्रम किया गया। जिसमें स्कूल के प्रधानाचार्य देवेन्द्र आंतिल व संस्था के चेयरमैन खत्री ने मेधावी छात्रों का सम्मान किया।

मिलावटी खाद्य पदार्थों के दुष्प्रभाव व सुरक्षित भोजन की आदतों के प्रति किया जागरूक

- रेलवे रोड स्थित विवान जन सेवा अस्पताल की चिकित्सा डॉ. रूचि चौधरी ने किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। डॉक्टर रुचि चौधरी का पहुंचने पर संस्थान की उप-अधीक्षक सुनील राठी पुष्प गुच्छ देकर स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के निर्देश पर सभी राजकीय आईटीआई में खाद्य सुरक्षा और मिलावट खोरी पर सेमिनार हुआ। सेमिनार में रेलवे रोड स्थित विवान जन सेवा अस्पताल की चिकित्सा डॉ. रूचि चौधरी ने शिरकत की । डॉक्टर रुचि चौधरी का पहुंचने पर संस्थान की उप-अधीक्षक सुनील राठी , प्लेसमेंट ऑफिसर पुरुषोत्तम ने पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया । सेमिनार में डॉ. रूचि चौधरी ने छात्रों को मिलावट के तरीके, पहचान और बचाव के उपायों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इसका उद्देश्य युवाओं को मिलावटी खाद्य पदार्थों के दुष्प्रभाव और सुरक्षित भोजन की आदतों के प्रति जागरूक करना है।

मिलावटी चीजों के सेवन से बचने की सलाह दी

आमतौर पर उपयोग में आने वाले खाद्य पदार्थों में किस तरह की मिलावट होती है, इसका स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है और घर पर ही कैसे इसकी पहचान की जा सकती है, इन सभी बातों को विस्तार से समझाया गया। रूचि चौधरी ने प्राकृतिक और जैविक खाद्य वस्तुएं अपनाने, संतुलित आहार लेने और मिलावटी चीजों से बचने की सलाह दी। संस्थान की उप-अधीक्षक सुनील राठी ने कहा कि सुरक्षित और शुद्ध भोजन ही स्वस्थ समाज की नींव है। इस मौके पर संस्थान के सभी शिक्षक व छात्र मौजूद रहे।

सेना के सम्मान में भाजपा नेता के नेतृत्व में निकाली तिरंगा यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

- यात्रा में बड़ी संख्या में ग्रामीणों व महिलाओं ने लिया भाग

गांव सांदल कला नवादा में भारतीय सेना के सम्मान में तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। यात्रा में बड़ी संख्या में ग्रामीणों व महिलाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता भाजपा के वरिष्ठ नेता और प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य आजाद सिंह नेहरा रहे। उन्होंने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि पूरे देश में भारतीय सेना के सम्मान में कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। नेहरा ने कहा कि आपरेशन सिंदूर के तहत आतंकवादियों और उनके समर्थक पाकिस्तानी सेना को मुंहतोड़ जवाब दिया गया है। उन्होंने भारत में छिपे कुछ देशद्रोहियों पर भी सख्त कार्रवाई की मांग की।

गन्नौर। भाजपा नेता आजाद सिंह नेहरा के नेतृत्व में यात्रा निकालते हुए। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष श्रवण कौशिक, ओबीसी मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष अमित सैनी, महामंत्री दीपक नैन, सरपंच सुनील कुमार, पूर्व सरपंच राकेश राका, राज सिंह नंबरदार, विनोद शर्मा और अनिल जमदग्नि आदि मौजूद रहे।

वाहन की टक्कर से साइकिल सवार कबाड़ी की मौत

गन्नौर। रामनगर-सनपेड़ा रोड पर अज्ञात वाहन की टक्कर से साइकिल सवार कबाड़ी की मौत हो गई। मृतक के बेटे ने मामले की शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में रामनगर निवासी दिलबाग ने बताया कि उसके पिता प्रेमचंद कबाड़ी का कार्य करते थे। सोमवार की सुबह उसके पिता साइकिल से रामनगर से सनपेडा की ओर कबाड़ लेने जा रहे थे। त्रिवेणी कंपनी से पहले सुरेंद्र के खेत के पास अज्ञात वाहन चालक ने उसके पिता को टक्कर मार दी। हादसे की सूचना मिलते ही वह परिवार के बाकी सदस्यों के साथ मौके पर पहुंचे और अपने पिता को गन्नौर के सिविल अस्पताल ले गए, जहां डांक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शिकायत पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि आरोपित का जल्द पता लगाया जाएगा।

गन्नौर। बड़ी थाना प्रभारी युद्धवीर रापरिया के मिलते गन्नौर बार एसो. के सदस्य।

हरियाणा महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष व उनके बेटे पर हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

- बीच-बचाव में आए अधिवक्ता को किया गंभीर रूप से घायल

शादी समारोह से निकल कर अपनी कार के पास पहुंची हरियाणा महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष एवं अधिवक्ता कमलेश पांचाल व उनके बेटे पर कुछ अज्ञात युवकों ने हमला कर दिया। इस दौरान बीच बचाव में आए एक अधिवक्ता पर भी हमलावरों ने फरसे से वार कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया। पूर्व महिला अध्यक्ष कमलेश पांचाल ने मामले की शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में उन्होंने बताया कि गत रविवार की रात अपने बेटे हर्ष पांचाल के साथ अपनी कार में जीटी रोड स्थित ईडन ग्रीन गार्डन में शादी समारोह में गई थी। उन्होंने अपनी गाड़ी को सर्विस रोड के किनारे कच्चे में खड़ा किया था। रात करीब 9 बजकर 45 मिनट पर जब वे कार के पास पहुंचीं, तो देखा कि एक आरोपित लोहे के नुकीले औजार से गाड़ी के पिछले दोनों टायर काट रहा था। जब उन्होंने विरोध किया तो 5-6 अन्य लोग धारदार हथियार, डंडे से हमला कर दिया। इस बीच उनके साथ गन्नौर कोर्ट में वकालत कर रहे अधिवक्ता नवीन रंगा ने बीच-बचाव करने का प्रयास किया, लेकिन आरोपितों ने उसके सिर और हाथ पर फरसे से वार किया और डंडों से भी गंभीर चोटें पहुंचाईं। पुलिस ने केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

गन्नौर में अधिवक्ताओं ने रखा वर्क सस्पेंड

हरियाणा महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष एवं अधिवक्ता कमलेश पांचाल, उनके बेटे हर्ष पांचाल व अधिवक्ता नवीन रंगा पर हुए हमले के विरोध में गन्नौर बार एसोसिएशन ने वर्क सस्पेंड रखा। कमलेश पांचाल के साथ एसोसिएशन के अध्यक्ष गौरव त्यागी, पूर्व अध्यक्ष युद्धवीर रापरिया, मुकेश त्यागी, जयभगवान त्यागी थाना बड़ी पहुंचे और थाना प्रभारी युद्धवीर सिंह के साथ बैठक की। उन्होंने आरोपितों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए उनकी जल्द से जल्द गिरफ्तारी की मांग की। इस पर थाना प्रभारी ने सभी सदस्यों ने उचित कार्रवाई का आश्वासन दिया। उन्होंने बताया पुलिस टीम आरोपितों की तलाश में जुटी हुई है। जल्द ही उन्हें गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

निवारण तेवड़ी गांव के लोगों ने रामगढ़ माइनर की मोरी चालू करवाने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा

लोगों ने बिजली, पानी, सड़क, पेंशन, पीएमएवाई, रजिस्ट्री से जुड़ी समस्याएं रखीं

लोगों को बेवजह परेशान ना करें, कागजात सही हों तो तुरंत काम निपटाएं : कादियान

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान जनता दरबार में हलके के लोगों की समस्या सुनते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हलका विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने निजी कार्यालय में जनता दरबार लगाया। दरबार में गन्नौर विधानसभा क्षेत्र के कई गांवों से बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। लोगों ने बिजली, पानी, सड़क, पेंशन, पीएमएवाई, स्वास्थ्य सुविधा और रजिस्ट्री से जुड़ी समस्याएं रखीं। अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया गया। बाकी मामलों को तय समय में निपटाने के निर्देश अधिकारियों को दिए गए। बजाना खुर्द गांव के रामकंवार ने बताया पुरानी जर्जर हो चुकी तारों को बदलने की मांग की। विधायक ने मौके पर मौजूद निगम एक्सईएन अश्वनी कौशिक को तुरंत समाधान के निर्देश दिए। तेवड़ी गांव के लोगों ने रामगढ़ माइनर की मोरी चालू करवाने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा। मोरी बंद होने से 200 एकड़ जमीन नहरी पानी से वंचित है। तहसील से जुड़ी जमीन की निशानदेही और रजिस्ट्री को लेकर भी कई शिकायतें आईं। विधायक ने तहसीलदार और नायब तहसीलदार को फोन कर निर्देश दिए कि लोगों को बेवजह परेशान न किया जाए। कागजात सही हों तो काम तुरंत निपटाया जाए। कोई कमी हो तो स्पष्ट बताया जाए, चक्कर न कटवाए। विधायक कादियान ने कहा कि जनता की समस्याओं का समाधान उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर निगम एक्सईएन अश्वनी कौशिक, निगम एसडीओ रवि खोखर, जेई सुरेश, प्रदीप कुमार, नपा एमई जेडी शर्मा, पब्लिक हेल्थ से बसंत, पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा, पूर्व नपा वाइस चेयरमैन दिनेश अदलखा, सुरेश, ब्लॉक समिति अध्यक्ष अनिल कुमार, नरेंद्र त्यागी, सुभाष रोहिल्ला सहित कई लोग मौजूद रहे।

हरिभूमि
सहेली

हर कोई जीवन में सफलता चाहता है, नित्य सफलता की नई-नई ऊंचाइयां छूना चाहता है। इसके लिए सबसे जरूरी है आपका कॉन्फिडेंस लेवल स्ट्रॉन्ग हो। यह तभी संभव है, जब हम इसके लिए कॉन्शस रहेंगे, बड़े नहीं पहले छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करेंगे। इन्हें पूरा करने के लिए दृढ़ संकल्पित रहेंगे, खुद को तो मोटिवेट करेंगे ही, दूसरों को भी मोटिवेट करेंगे।

सफलता की कुंजी सेल्फ-कॉन्फिडेंस

कवर स्टोरी
घनश्याम बादल

सही कहा गया है, 'इंसान तब नहीं हारता जब वह हार जाता है, वह तब हारता है, जब वह हार मान लेता है।' यदि इस बात को गहराई से समझा जाए तो स्पष्ट रूप से समझ में आ जाता है कि इंसान की हार तभी होती है, जब उसका कॉन्फिडेंस यानी आत्मविश्वास डगमगा जाता है। यह एक वास्तविकता है, इंसान की सक्सेस में उसके कॉन्फिडेंस का बहुत बड़ा रोल होता है। कॉन्फिडेंस की ताकत हमें लाइफ में कड़े से कड़े चैलेंज का सामना करने और सक्सेस की ओर बढ़ने में मदद करती है। कई बार ऐसी परिस्थितियां आ जाती हैं कि व्यक्ति अपना कॉन्फिडेंस खो बैठता है। आसान-सी परिस्थितियों को बहुत मुश्किल समझ कर खुद को 'स्ट्रेस' में डाल लेता है। इसीलिए इस बात का जानना बहुत जरूरी है कि हम अपना कॉन्फिडेंस कैसे बनाए रखें, इसे कैसे बढ़ाएं भी?

जरूरी है मन में दृढ़ संकल्प: कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए सबसे पहले अपने सोचने का तरीका और आदतें बदलना बहुत जरूरी है। साथ ही साथ मन में एक दृढ़ संकल्प का होना भी जरूरी है कि हमें यह काम करना ही है, हर हाल में सक्सेस हासिल करनी ही है। साथ ही 'भले ही मैं हार जाऊं, लेकिन हार नहीं मानूंगी' का भाव भी हमारे भीतर बना रहना चाहिए।

स्वयं को पहचानें और स्वीकारें: आत्मविश्वास प्राप्त करने का पहला तरीका है कि खुद जैसी हैं, वैसा ही स्वीकार करें। इसी के साथ निरंतर अपनी क्षमताओं को निखारने का प्रयास करें। आत्मचिंतन करें और अपनी सोच को हमेशा सकारात्मक बनाए रखें।

नेगेटिविटी से बचें: नेगेटिविटी हमें नाकामयाबी की ओर ले जाती है। दूसरे की सक्सेस हमारे भीतर ईर्ष्या पैदा करती है, इसलिए नेगेटिव थिंकिंग से बचें और अपनी उपलब्धियों पर ध्यान दें। अपने बारे में पॉजिटिव बातें सोचें, ऐसे लोगों के साथ रहें, जो पॉजिटिव सोच रखते हैं, हमें इंस्पायर करते हैं।

कुछ नया सीखें: यदि आप चाहती हैं कि आपका कॉन्फिडेंस हमेशा बना रहे तो खुद को अपडेट रखें। नई-नई स्किल्स सीखें, अपने प्रोफेशन से जुड़ी बुक्स पढ़ें और अपना स्किल डेवलप करती रहें। किसी भी फील्ड में महारत हासिल करना आपके कॉन्फिडेंस को बढ़ाने में मदद करता है। कभी भी नए काम, नया लक्ष्य, नई तकनीक से डरे नहीं, इसे आगे बढ़कर अपनाएं। यह प्रवृत्ति आपको सफलता की राह पर आगे बढ़ाती रहेगी।

असफलता से डरें नहीं: जीवन में सफलता के साथ असफलताएं भी मिलती हैं। असफलताओं से कभी डरें नहीं, इन्हें सीखने का अवसर समझें, मतलब गलतियों से सीखें और अगली बार बेहतर से बेहतर करने का प्रयास करें। हर छोटी से छोटी सफलता को सेलिब्रेट करें, इससे आपका मनोबल बढ़ेगा।

मोटिवेशनल बनें: जीवन में मोटिवेशन यानी अभिप्रेरणा का बहुत बड़ा रोल होता है। अच्छे कामों के लिए स्वयं को तो मोटिवेट करें ही, साथ ही अपने साथियों को भी इसके लिए मोटिवेट करें। मोटिवेशनल बुक्स पढ़ें, वीडियो देखें और पॉडकास्ट सुनें। अपने रोल मॉडल की पर्सनालिटी से इंस्पायर हों।

बॉडी लैंग्वेज भी है इंपॉर्टेंट

आपका कॉन्फिडेंस केवल आपके काम में ही नहीं, आपके हाव-भाव में भी दिखना

चाहिए। इसलिए किसी से मिलते, बात करते समय अपनी बॉडी लैंग्वेज का ध्यान रखें, सही मुद्राएं अपनाएं, सामने वाले से आंखों से आंखें मिलाकर बात करें, अच्छा हो चेहरे पर मुस्कान भी हो। सबसे बड़ी बात समस्याओं से भाग कर नहीं, उनका सामना करके, उनका हल निकालने की सकारात्मक सोच रखें। इससे आपकी सभी समस्याओं का हल अवश्य निकलेगा।

कभी दूसरों से तुलना न करें: जीवन में कॉन्फिडेंस के डगमगाने की एक बड़ी वजह यह भी होती है, दूसरों के साथ अपनी तुलना। इस बात को समझें कि आपकी अपनी एक अलग पर्सनालिटी है, गुण-अवगुण हैं। इसलिए अपनी तुलना कभी दूसरों से न करें। अपनी प्रोग्रेस पर ध्यान दें, इसमें लगातार सुधार करती रहें। हर व्यक्ति की अपनी विशेषताएं होती हैं, आप भी अपनी विशेषताओं को पहचानकर उन्हें निखारें, अपने करियर को नई ऊंचाई दें।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं: मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का प्रभाव हमारे आत्मविश्वास पर गहरे रूप से पड़ता है। इसलिए आत्मविश्वास के लिए जरूरी है कि हम मानसिक-शारीरिक रूप से स्वस्थ रहें। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम करें, इससे मानसिक मजबूती भी बढ़ती है, साथ ही आत्मविश्वास भी बढ़ता है। सही खान-पान अपनाएं और पर्याप्त नींद लें। मानसिक स्वास्थ्य के लिए चित्त को शांत रखें। नित्य ध्यान-योग करें, इससे मानसिक शांति मिलेगी।

बनाएं छोटे-छोटे लक्ष्य: हमेशा आत्मविश्वास से भरी रहें, इसके लिए अच्छा यही है कि आप लंबे-लंबे लक्ष्य निर्धारित न करके छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं और इन्हें पूरा करने की आदत बनाएं। हर पूरा हुआ लक्ष्य आपका आत्मविश्वास बढ़ाएगा। छोटे-छोटे लक्ष्य के बाद धीरे-धीरे बड़े लक्ष्यों की ओर बढ़ें। आप जरूर सफल होंगी।

खुद को दें चैलेंज: कभी भी नए एक्सपीरियंस लेने से घबराएं नहीं। अपने डर का मुकाबला करें, इनसे सीखें। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि

जीवन में जितने डर होते हैं, उनमें से केवल एक या दो प्रतिशत ही सही निकलते हैं, इसलिए कभी डरिए नहीं। डर की वजह से खुद को सीमाओं में न बांधें, निरंतर नए अवसरों की तलाश में रहें। यह सोच आपको सफलता के शिखर पर पहुंचाएगी।

जीत का जश्न मनाएं हार से उबरना सिखाएं

यह सच है कि जीवन में हार-जीत लगी रहती है। लेकिन कुछ पैरेंट्स अपने बच्चे से हमेशा जीतने, फर्स्ट आने की ही उम्मीद करते हैं, हारने पर उसे ताने देते हैं। इससे बच्चे का मनोबल टूटता है। बच्चे को जीत-हार का महत्व समझाने के लिए जरूरी है कि जिस तरह उसकी जीत का जश्न मनाया जाए, उसी तरह उसे हार से उबरना भी सिखाया जाए।

बच्चे और आप
नीलम अरोड़ा

अधिकतर पैरेंट्स, अपने बच्चे की सफलता पर जितनी सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, उसकी असफलता पर वे बहुत निराश हो जाते हैं। इसका बच्चों की मानसिकता पर बहुत गहरा असर पड़ता है। अगर आप जीतने पर बच्चों को जश्न मनाना, और अपनी खुशी दूसरों के साथ बांटना सिखाते हैं तो हार का सामना करना और उससे उबरना भी सिखाना होगा। आपको समझना होगा कि हम सभी प्रयास करने के बाद भी जीवन के किसी न किसी क्षेत्र में पीछे रह ही जाते हैं। ऑफिस में भी हम हर काम को अच्छे से परफॉर्म नहीं कर पाते। लेकिन इसका मतलब यह नहीं होता कि हम हिम्मत हारकर बैठ जाते हैं, जैसे हम जिंदगी की असफलताओं से दिन-रात जूझते हैं, ठीक उसी तरह हमें अपने बच्चों को भी फेल होता देखकर न तो स्वयं निराश होना चाहिए, न ही उन्हें निराश होने देना चाहिए। पैरेंट्स होने के नाते हमें बच्चों को बताना चाहिए कि हारना ही हम सबको जीतना सिखाती है। बच्चों को हार से उबारने और उनसे पार पाने के लिए हम आपको बता रहें हैं कुछ खास बातें, जिन्हें आपके लिए जानना जरूरी है।

सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते: अगर आपका बच्चा किसी कठिन कार्य को जल्दी सीख नहीं पाता, तो इसके लिए उसे दोष नहीं देना चाहिए। क्योंकि हर बच्चे की प्रतिभा अलग-अलग होती है। हो सकता है आपका बच्चा खेल में अच्छा हो और पढ़ाई में औसत। इस बात को जब आप स्वयं स्वीकार करेंगे, तभी तो बच्चे को समझा पाएंगे। जहां उसकी प्रतिभा छुपी है, उसे उसी रास्ते पर आगे बढ़ने में मदद करें।

हारने-जीतने पर दें सही प्रतिक्रिया: कई पैरेंट्स जब अपने बच्चों के साथ घर में खेलते हैं तो उसकी खुशी के लिए, जानबूझकर हर बार हारते हैं। ऐसा करना गलत है, बच्चे को जीतने के साथ ही हार का सामना करना भी आना चाहिए। इसलिए जब आप बच्चे के साथ खेलें तो जानबूझकर उससे न हारें। अगर वो हार रहा है तो हारने के समय हौसला कैसे बनाए रखना है, इसकी प्रैक्टिस भी बतौर पैरेंट्स आपको जरूर करानी चाहिए। जिस तरह बच्चे के जीतने पर आप उसे खूब बधाई देती हैं, उसे सीने से लगा लेती हैं, क्या हारने पर उससे कुछ नहीं कहतीं? उसका हौसला बढ़ाने के लिए, उसे फिर से प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित नहीं करती हैं? अगर आप इस तरह की प्रतिक्रिया देती हैं तो इसका बच्चे के मन पर सीधा असर होता है। इसलिए बच्चे के हारने या जीतने पर आपको कैसी प्रतिक्रिया देनी है, यह बात आपको जरूर समझनी चाहिए।

बच्चे को सपोर्ट करें: अगर बच्चे किसी भी प्रतिस्पर्धा या किसी खेल में जीत हासिल करने की ठान लेते हैं तो वे अपना जी जान लगा देते हैं। लेकिन जीतना एक कला है। जीतने के लिए योजना बनानी पड़ती है। ठीक उसी तरह, जैसे परीक्षा में अच्छे नंबर लाने के लिए एक टाइम टेबल बनाकर लगातार मेहनत करनी होती है। जिस तरह पढ़ाई में अच्छे मार्क्स लाने के लिए आप बच्चे को गाइड करती हैं, उसकी हेल्प करती हैं। उसी तरह किसी भी कार्य में अच्छा प्रदर्शन करने या जीतने की उसकी योजना को सफल बनाने में भी आपका बहुत बड़ा रोल हो सकता है। इसलिए जितना अधिक संभव हो बच्चे को सपोर्ट करें।

हार से निकलती है जीत की राह: अगर आपका बच्चा किसी प्रतियोगिता में असफल रह जाए तो उसे उलाहना देने या दोष देने के बजाए, उसे हिम्मत दें। अगर बच्चा अपनी हार पर अफसोस जताए और कई दिनों तक हार के कारण अवसाद में रहे तो उसे समझाएं कि हार, सफलता की सीढ़ी पर चढ़ने का एक रास्ता है। उसे अगली बार ज्यादा तैयारी करने और निश्चित रूप से जीत हासिल करने के लिए प्रेरित करें। बच्चे को समझाएं कि इंसान कोशिश करता है, असफल होता है और फिर से कोशिश करता है।

मैरीड लाइफ
संध्या सिंह

शायद ही कोई ऐसे पत्नी-पत्नी हों, जिनके बीच तकरार न होती हो। तकरार के कारणों का लंबे समय तक बना रहना, दांपत्य जीवन के लिए घातक है। दंपती टकराहट से बचकर आपसी सामंजस्य और सौहार्द से सुखी दांपत्य जीवन की राह पर आएं। ऐसा करना कठिन नहीं है।

कहीं आप हमेशा तकरार के अंदाज में तो नहीं रहते

पति-पत्नी के रिश्ते में अकसर तकरार होती ही रहती है। कोई भी नई-नवेली दुल्हन जब ससुराल में कदम रखती है तो उसे यहां आकर अपने सास-ससुर, देवर-देवरानी, ननद, जेठ-जेठानी और उनके बच्चों से अपने रिश्ते निभाने पड़ते हैं। साथ ही उसे अच्छी, सर्वगुण संपन्न सुशील बहू का भी रोल निभाना पड़ता है। घर-परिवार में पति-पत्नी के अलावा घर के दूसरे सदस्यों से भी कहा-सुनी हो ही जाती है, इसका इन रिश्तों पर जहां बुरे प्रभाव पड़ते हैं, पति के साथ भी तकरार, कलह-तनाव का कारण बनती है। लेकिन समझदार दंपती अपने दांपत्य को मधुर बनाए रखने के लिए सामंजस्य बैठाकर चलते हैं।

पति के माता-पिता को लेकर गुस्सा न करें: अकसर पति-पत्नी के बीच कलह का कारण पति द्वारा अपने माता-पिता को प्रेम और सम्मान देना होता है। कई पत्नियां ऐसी होती हैं, जिन्हें यह बात गले नहीं उतरती कि उनका पति अपने माता-पिता की सारी ख्वाहिशों को पूरा करे। अगर पति अपने माता-पिता पर खर्च करे, ऐसे में पत्नी कुछ ऐसी स्थितियां पैदा करती है कि दोनों के बीच उन्हें लेकर तकरार हो ही जाती है। पत्नी को समझना चाहिए कि पति पर उसके माता-पिता का अधिकार, पत्नी से भी कहीं ज्यादा है। माता-पिता ही उसकी जन्म से परवरिश करते हैं, दुनिया से रूबरू कराते हैं, निश्चित ही वे प्रेम और आदर के अधिकारी हैं। ऐसे में पति द्वारा अपने माता-पिता पर ध्यान देने पर पत्नी को कलह नहीं करनी चाहिए।

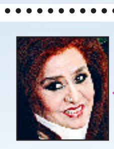
ओवर रिएक्ट करने से बचें: अकसर पत्नियां घर में सास-ससुर, ननद, जेठ-जेठानी की बातों और तानों को सुनकर गुस्से से जवाब देती हैं। इससे कई बार लड़ाई की नौबत भी आ जाती है। उनकी बातों पर ओवररिएक्ट करने के बजाय जहां बातें हो रही हों, वहां से उठकर चली जाएं। कहते हैं न, जहां दो बर्तन होते हैं, वो एक-दूसरे से टकराते ही हैं। तो ये रिश्ते भी ऐसे होते हैं, जिनमें थोड़ी बहुत तकरार चलती है। आपके रिश्तों में मधुरता बनी रहे, इसलिए कुछ मामलों में चुप्पी साधना ही बेहतर है।

सही समय पर करें शिकायत: पति के मूड को देखकर सोच-समझकर बोलना चाहिए। पति के ऑफिस से लेट आने, दोस्तों के साथ इधर-उधर घूमने के कारण भी कुछ पत्नियां कलह करती हैं। पत्नी को चाहिए कि वह भीतर से भले ही गुस्सा हो, लेकिन गुस्से को सही समय पर व्यक्त करे। अगर पति का मूड खराब है तो चुप रहना ही बेहतर है। उनका मूड जब सही हो जाए तो उनसे पूछ सकती हैं, 'कल इतनी देर तक कहां थे?' समझदार पति सच बता देते हैं। अगर झूठ भी बोलें तो उन्हें अगली बार सच बोलने का मौका तो दें। कहने का मतलब है कि उनके घर में घुसते ही उन पर फायर न हों।

घर के कामों में पति का लें सहयोग: जिन घरों में पत्नियां कामकाजी होती हैं, वहां काम की अधिकता अकसर पति-पत्नी के बीच कलह का कारण बन जाती है। कई पति, पत्नी का हाथ इसलिए भी नहीं बंटा पाते, क्योंकि वे जो कुछ भी करते हैं, उसमें कोई न कोई कमी पत्नी निकाल ही देती है। ऐसे में उन्हें लगता है, दूर रहने में ही भलाई है। कई पति तो घर के कामों को इसलिए नहीं करते, क्योंकि वे इसे अपनी प्रतिष्ठा के खिलाफ समझते हैं। ऐसे पतियों को समझना चाहिए, आज समय बदल चुका है। उन्हें पत्नी के कामों में हाथ बंटाना चाहिए।

चुप रहना सिर्फ पत्नी नहीं, पति की भी जिम्मेदारी: चुप रहना केवल पत्नी की ही जिम्मेदारी नहीं होती। कुछ मामलों में पति ही ज्यादा लड़ाई के लिए उकसाने वाले साबित होते हैं। कई मौकों पर पति को भी चुप्पी साधनी चाहिए। चुप्पी साधकर असलियत का पता लगाने के बाद ही पत्नी से इस बावत कोई बात करें। छोटी-छोटी गलतियों पर अपनी पत्नी को दूसरों के सामने बेइज्जत न करें, इसलिए खामोशी पत्नी या पति की हार नहीं बल्कि दोनो की जीत होती है।

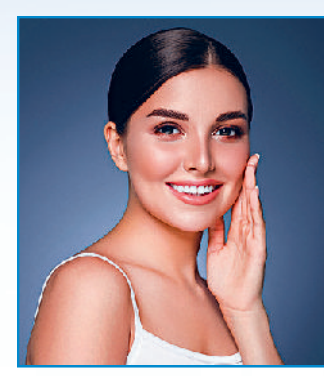
समर ट्रिप के दौरान करें स्किन की प्रॉपर केयर



केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

समर वेकेशंस में बहुत-से लोग बाहर घूमने-फिरने का प्रोग्राम बनाते हैं। लेकिन घूमने के दौरान अगर आप अपनी स्किन प्रोटेक्शन को लेकर जरूरी सावधानी नहीं बरतेंगी तो कई प्रॉब्लम्स को फेस करना पड़ सकता है। हमारी स्किन को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाती है, सूर्य की किरणें।

सनस्क्रीन: ट्रैवलिंग के दौरान आप सनस्क्रीन लोशन अपने साथ जरूर रखें, क्योंकि यही आपकी स्किन को टैन होने से बचा सकती है। सूर्य की किरणों के संपर्क में रहने से स्किन में टैनिंग होने लगती है। इसलिए इस सीजन में जब भी आप बाहर धूप में जाएं तो जाने से 20 मिनट पहले चेहरे और शरीर के खुले हिस्सों पर सनस्क्रीन का यूज करें। अगर आप धूप में एक घंटा या ज्यादा



समय तक रहें तो सनस्क्रीन का दुबारा यूज करें। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो सनबर्न से बचने के लिए आप 30 या ज्यादा एस.पी.एफ. वाला सनस्क्रीन यूज करें। इसके अलावा आप मॉयश्चराइजर, रिहाइड्रेंट क्लींजर, हैंड क्रीम और लिप बाम भी साथ रखना न भूलें।

स्क्रबिंग: ऑयली स्किन को चमकाने और छिद्रों को साफ करने के लिए स्क्रब का यूज भी इस दौरान करना चाहिए। सी बीच पर खारे पानी में एंज्वॉय करने के बाद चेहरे को ताजे साफ पानी से धोएं। जब भी आप वापस अपने होटल के कमरे में पहुंचें तो चेहरे पर ठंडे दूध की मालिश करके छोड़ दें। इससे सनबर्न के प्रभाव को रोकने में मदद मिलेगी फिर चेहरे पर मॉयश्चराइजर लगाएं।

मास्क: फेस स्किन के लिए 'पील ऑफ मास्क' भी उपयोगी साबित होगा। शहद को अंडे के सफेद भाग में मिलाकर इस पेस्ट को चेहरे पर 20 मिनट तक लगा रहने के बाद इसे ताजे पानी से धो डालिए। इससे त्वचा कोमल-चमकदार बनती है।

बालों का रखें ध्यान: समुद्री पानी में नहाने से आपके बाल उलझ सकते हैं। समुद्री पानी में नहाते समय सिर को कैप से ढंकने से बालों को सूर्य की गर्मी और खारे पानी के नुकसान से बचाया जा सकता है। समुद्र में नहाने से पहले अपने बालों को सामान्य ताजे पानी से अच्छी तरह धोएं। बालों के छिद्र खुले होते हैं और बालों को धोने के बाद समुद्र में नहाने से बालों को नुकसान नहीं होगा। समुद्री पानी में नहाने के बाद बालों को हल्के हर्बल शैंपू से धो डालिए। शैंपू से धोने के बाद बालों में कंडीशनर या हेयर सीरम जरूर लगाएं।

बढ़ती गर्मी में ऐसे करें बच्चों की केयर

एडवाइस
डॉ. अविनाश कुमार
एचओडी-पीडियाट्रिक-पीएमसीएच, धनबाद

गर्मी के मौसम में जरा-सी लापरवाही बरतने पर बच्चे बीमार हो सकते हैं। इससे बचाव के लिए जरूरी है कि आप उनके ड्रेसअप, डाइट और हाइड्रेशन का ध्यान रखें। यहां पर हम आपको दे रहे हैं इससे रिलेटेड बहुत ही यूजफुल सजेशंस।

गर्मी दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। बढ़ते तापमान और इस चिलचिलाती गर्मी से हर कोई बेहाल है। बड़े तो फिर भी अपनी सुरक्षा और बचाव के लिए कुछ उपाय कर लेते हैं, लेकिन बच्चे अपना ध्यान नहीं रख पाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप अपने बच्चों की प्रॉपर केयर करें।

डाइट दें सही: गर्मी के मौसम में बच्चों के खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। ध्यान रखें कि बच्चा ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में न्यूट्रिशस डाइट समय पर लेता रहे। बीच-बीच में घर में बने पेय पदार्थ जैसे लस्सी, छाछ, नारियल पानी या मौसमी फलों के रस भी उन्हें दे सकती हैं। नमक, चीनी, पानी और नीबू रस से बनी शिकंजी भी उन्हें पिलाएं। इस मौसम में बाजारू खाना न खुद खाएं और न बच्चों को खिलाएं क्योंकि दूषित भोजन खाने से फूड प्वॉइजनिंग होने का खतरा बना रहता है। इसलिए इससे परहेज करें।

पहनाएं थिन ड्रेसेस: इस सीजन में अपने बच्चों को लाइट कलर की कॉटन ड्रेसेस पहनाएं। ये ना केवल आरामदायक होते हैं, बल्कि बच्चों के शरीर को हवादार भी रखते हैं। पसीने को भी ये कपड़े आसानी से सोखते हैं। सिंथेटिक फैब्रिक से बनी ड्रेसेस, शरीर से निकले पसीने को नहीं सोखती हैं और शरीर से देर तक पसीना चिपका रहता है। नतीजा घमौरियां निकल आती हैं।

धूप से बचाएं: इस मौसम में दिन के समय बच्चों को धूप में नहीं जाने दें। अगर बच्चा सुस्त दिखे तो उसका बॉडी टेंप्रेचर चेक करना चाहिए। अगर टेंप्रेचर ज्यादा लगे तो ठंडे पानी में कपड़े को भिगोकर तब तक उसके शरीर को पोछें, जब तक कि शरीर का तापमान सामान्य ना हो जाए।

डिहाइड्रेशन से बचाएं: गर्मी के मौसम में शरीर बहुत तेजी से पसीने के रूप में तरल (पानी) बाहर निकालता है। इसकी वजह से रक्त गाढ़ा होने लगता है। ऐसी स्थिति में शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए अपने बच्चों को दिन भर थोड़ी-थोड़ी देर में तरल पदार्थ देती रहें। ठंडा पानी और ठंडे पेय आपके बच्चे को राहत प्रदान करेंगे, पानी की कमी को पूरा करेंगे और शरीर के तापमान को भी बहुत हद तक कम करने में मदद करेंगे। जूस, शरबत पिलाने से बच्चे को अतिरिक्त ऊर्जा भी मिलेगी।

रोज नहलाएं: गर्मियों में बच्चों को ठंडे पानी से रोज नहलाना चाहिए। नहलाने से दो फायदे होते हैं। एक तो उनके शरीर का तापमान कम होता है और दूसरा उनकी त्वचा भी साफ होती है। जिससे त्वचा के रोम छिद्र भी खुल जाते हैं। जो पसीने को शरीर से आराम से निकलने में मदद करते हैं।

टेंप्रेचर रखें मेंटेन: घर के भीतर टेंप्रेचर को कम रखने के लिए एसी या कूलर का यूज करें। लेकिन इनका जरूरत से ज्यादा प्रयोग भी हानिकारक हो सकता है, क्योंकि एक निश्चित तापमान से कम होने पर शारीरिक क्रियाएं बाधित होती हैं। छोटे बच्चों के लिए 27 डिग्री से कम का तापमान अच्छा नहीं माना जाता है। अगर बच्चे बाहर से आएं तो उन्हें तुरंत एसी या कूलर के सामने जाने से बचाना चाहिए।

न हो पेट का संक्रमण: गर्मी के मौसम में पेट के संक्रमण से बचाने के लिए बच्चों को ताजा, घर का बना पौष्टिक भोजन ही खिलाएं और शुद्ध जल पीने के लिए दें।

प्रस्तुति: अलका 'सोनी'

खबर संक्षेप

ढैंचा का बीज खरीदना होगा बाजार से :दहिया

खरखौदा। खंड कृषि अधिकारी डा. रवींद्र दहिया का कहना है कि इस बार किसानों को ढैंचा का बीज बाजार से खरीदना होगा। जिस पर एक हजार रुपये प्रोत्साहन राशि पाने के लिए किसान को मेरी फसल- मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण कराकर सत्यापन करवाना होगा। जिसके बाद किसान को एक हजार रुपये प्रोत्साहन राशि मिलेगी। उन्होंने कहा कि किसान अब बीटी कपास की बिजाई के तौर-तरीकों से भी किसानों के अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि अब देशी कपास का समय नहीं रह गया है, ऐसे में कोई किसान देशी कपास की बुआई न करें।

हिन्दू स्कूल के मोहित ने 91 % अंक प्राप्त किए

गन्नौर। गढ़ी केसरी स्थित हिन्दू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का दसवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा है। स्कूल के प्रधानाचार्य कृष्ण आंतिल ने बताया कि छात्र मोहित ने 91 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में प्रथम, दीपांशु ने 82 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा, रिनिशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निदेशिका नीलम आंतिल ने बताया कि स्कूल के 25 छात्रों में से 10 छात्रों ने मैरिट में स्थान पाया।

देवेंद्र दहिया तीसरी बार बने खरखौदा हलका अध्यक्ष

खरखौदा। जननायक जनता पार्टी ने रोहणा गांव के देवेंद्र दहिया को तीसरी बार खरखौदा विधानसभा क्षेत्र का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। देवेंद्र दहिया ने पार्टी के सर्वोच्च नेताओं का आभार प्रकट करते हुए कहा कि जो जिम्मेदारी उन्हें सौंप गई है, वह पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ निभाएंगे। इससे पहले भी उन्होंने अपने क्षेत्र के लोगों को पार्टी के साथ जोड़ते हुए संगठन को मजबूत करने का काम किया है। अब फिर से उन्हें जिम्मेदारी सौंपी गई है, वह संगठनात्मक इतिहास को दोहराते हुए नया इतिहास रचने का भरोसा दिलाना चाहेंगे।

राई हलके के गांव जगदीशपुर में तिरंगा यात्रा निकाली

सेना भारत की ओर उठी हर नापाक नजर का मुंहतोड़ जवाब देगी: कृष्णा

ऑपरेशन सिंदूर की ऐतिहासिक सफलता के बाद लोगों में जोश

हाथों में तिरंगा लेकर भारत माता की जय, वंदे मातरम और भारतीय सेना अमर रहे के नारों के साथ देशभक्ति का अद्भुत नजारा पेश किया

राई। मुख्यातिथि राई विधायक कृष्णा गहलावत के साथ जाखोली मंडल के अध्यक्ष शेखर आंतिल, योगेश जठेड़ी यात्रा निकालते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

भारतीय सेवा द्वारा हाल ही में चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर की ऐतिहासिक सफलता के बाद पूरे देश में देशभक्ति की लहर दौड़ पड़ी है। इस ऐतिहासिक सैन्य कार्रवाई में भारतीय सेना ने पहलगाम में धर्म पूछ कर निर्दोष भारतीयों की हत्या का बदला लेते पाकिस्तान में आतंकवाद के अड्डों को ध्वस्त कर दिया। इसी उपलक्ष्य में जाखोली मंडल के अध्यक्ष शेखर आंतिल के नेतृत्व में हल्के के गांव जगदीशपुर में तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। जिसमें बतौर मुख्यातिथि राई विधायक कृष्णा गहलावत ने शिरकत की । तिरंगा यात्रा में क्षेत्र के सैकड़ों लोगों ने भाग लिया और हाथों में तिरंगा लेकर भारत माता की जय, वंदे मातरम और भारतीय सेना अमर रहे के नारों के साथ देशभक्ति का अद्भुत नजारा पेश किया। इस अवसर पर मुख्यातिथि राई विधायक कृष्णा गहलावत ने संबोधित करते कहा कि भारतीय सेना ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से एक बार फिर सिद्ध कर दिया कि भारत की ओर उठी हर नापाक नजर का मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा। सेना ने पहलगाम में धर्म पूछ कर निर्दोष भारतीयों की हत्या का बदला लेते हुए आतंकवाद के अड्डों को ध्वस्त किया दिया है। जाखोली मंडल के अध्यक्ष शहर शेखर आंतिल ने कहा कि जिस प्रकार पहलगाम में आतंकवादियों ने धर्म पूछकर निर्दोष नागरिकों की हत्या की थी, उसका बदला भारतीय सेना ने पाकिस्तान में घुसकर लिया। 100 किलोमीटर अंदर तक जाकर आतंकवाद की उन फैक्ट्रियों को नष्ट कर दिया गया, जहां हर दिन भारत विरोधी आतंकवादी तैयार किए जा रहे थे। युवा भाजपा नेता योगेश जठेड़ी ने कहा कि पूरे देश में इस अभूतपूर्व सैन्य कार्रवाई की सफलता पर गर्व की लहर है और जगह-जगह तिरंगा यात्राओं के माध्यम से भारतीय सेना के वीर जवानों को नमन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि देश की रक्षा में लगे हर सैनिक को भारतवासी सिर झुका कर प्रणाम करते हैं। इस अवसर पर जितेंद्र सरपंच, संजय, पदम सिंह चौहान के अलावा काफी संख्या में लोग मौजूद थे।

बरोदा हलके में ट्रैक्टरों पर भव्य तिरंगा यात्रा निकाली

गोहाना। सैनिकों के सम्मान में सोमवार को बरोदा हलका में ट्रैक्टरों पर भव्य तिरंगा यात्रा निकाली गई। यात्रा के दौरान भारत माता की जय के नारे गूंजे। यात्रा का संयोजन भाजपा की प्रदेश कार्यसमिति के सदस्य एवं बरोदा हलका के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने किया। अध्यक्षता भाजपा के गोहाना जिला के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने की। तिरंगा यात्रा शहर में राजकीय महिला कालेज गोहाना के सामने से प्रारंभ हुई। बलिदानी स्मारक, समता चौक से होते हुए यात्रा जुलाना रोड पर पहुंची। यात्रा गोहाना से गांव बरोदा और उसके बाद गांव बुटाना स्थित हनुमान मंदिर के पास पहुंचकर संपन्न हुई। भाजपा के जिला अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कहा कि हमारी सेना राष्ट्र का गौरव है। इन्हीं की बदौलत आज पूरा राष्ट्र सुरक्षित है। संयोजक प्रदीप सांगवान ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ पूरा राष्ट्र है। आपरेशन सिंदूर में भारतीय सेना ने पाकिस्तान में आतंकी तंत्र पर बड़ा हमला किया और आतंकवाद की कमर तोडने की काम किया।

गन्नौर। तिरंगा यात्रा के दौरान भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक व पूर्व विधायक भारत माता के जयकारे लगाते लोग। *फोटो :हरिभूमि*

सेना के साहस और पराक्रम को सम्मान देने के लिए तिरंगा यात्रा

भारतीय सेना के जयकारे गूंजते रहे

- आपरेशन सिंदूर से आतंकियों को मुहतोड़ जवाब दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भारतीय सेना के साहस और पराक्रम को सम्मान देने के लिए सोमवार को शौर्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया। तिरंगा यात्रा का नेतृत्व पूर्व भाजपा प्रत्याशी देवेंद्र कौशिक व पूर्व विधायक निर्मल चौधरी ने किया। तिरंगा यात्रा शहर के रेलवे स्टेशन से शुरू हो कर रेलवे रोड, देवीलाल चौक से होते हुए तहसील परिसर में आ कर संपन्न हुई। इस दौरान भारत माता व भारतीय सेना के जयकारे गूंजते रहे। इस अवसर पर भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक ने कहा कि जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के जवाब में भारतीय सेना के जांबाज सैनिकों ने आपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान में स्थित आतंकियों के ठिकानों को ध्वस्त कर दिया। इसके बाद पाकिस्तान के हर हमले का मुंहतोड़ जवाब दिया। इस का पूरा श्रेया भारतीय सेना और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जाता है। पूर्व विधायक निर्मल चौधरी ने कहा कि प्रधानमंत्री ने आपरेशन सिंदूर से आतंकियों को मुहतोड़ जवाब दिया है। आतंकी हमले का बदला भारत ने जिस तरह लिया है उसे आतंकी कभी भूल नहीं पाएंगे और फिर दोबारा ऐसी हरकत नहीं करेंगे। कहा कि भारतीय सेना पराक्रम से पाकिस्तान घुटनों पर आ गया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला महामंत्री निशांत छौक्कर, नपाध्यक्ष अरुण त्यागी, भूषण हसीजा, दातौली सरपंच प्रतिनिधि लोकेश गोस्वामी, गुमड़ सरपंच प्रतिनिधि रविंद्र धनखड़, भोपाल रापरिया, दीपक, प्रदीप राठी, शकुंतला राठी पूर्व सरपंच, धतूरी सरपंच आशू त्यागी, राशु त्यागी, पार्षद अंकित त्यागी, सचिन कोच, हरविंद्र त्यागी, नरेश वर्मा आदि मौजूद रहे।

संस्कृति ज्ञान परीक्षा में नव ज्योति शिक्षा सदन के छात्रों ने बाजी मारी

- स्कूल प्रधानाचार्य राजेन्द्र कौशिक ने छात्रों को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भांवर खुबडू स्थित नव ज्योति शिक्षा सदन के चार विद्यार्थियों ने भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा की अंतर-राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेकर विद्यालय एवं क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया।

प्रतियोगिता शांतिकुंज, हरिद्वार में आयोजित की गई थी। प्रतियोगिता में विद्यालय की कक्षा सातवीं की छात्रा अनिशा, दसवीं की वंशिका, छठी की वृंदा, तथा वर्णिका ने भाग लिया। प्रतिष्ठित परीक्षा में वृंदा ने दूसरा स्थान तथा वंशिका ने तीसरा स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गर्व का अनुभव कराया। विद्यालय परिवार ने इन विद्यार्थियों की सफलता पर हर्ष व्यक्त करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। विद्यालय के संचालक राजेंद्र कौशिक व शिक्षकों ने विद्यार्थियों के कठिन परिश्रम और मार्गदर्शन की सराहना करते हुए शुभकामनाएं दी।

अंतर्सदनीय हिंदी भाषण प्रतियोगिता में मोटिवेशन हाउस ने पाया प्रथम स्थान

साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह ने विजेताओं को किया पुरस्कृत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

साउथ पॉइंट स्कूल में हिंदी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें सभी सदनों के विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और अपने ज्ञान कौशल का शानदार परिचय दिया। प्रतिभागी विद्यार्थियों ने संबंधित विषय पर एक से बढ़कर एक भाषण देकर निर्णायक मंडल की मुश्किलें बढ़ा दी। प्रतियोगिता के अंत में मोटिवेशन हाउस को विजेता घोषित किया गया। जबकि खुशबू को सर्वश्रेष्ठ वक्ता के

प्रतियोगिता में विजेता रहे विद्यार्थी सीईओ भावना कालरा व अन्य के साथ प्रमाणपत्र दिखाते हुए।

खिताब से नवाजा गया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने विजेता रहे विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि स्कूल में आयोजित की गई अंतर्सदनीय हिंदी भाषण प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में छिपी प्रतिभा को निखारना और उनमें नेतृत्व कौशल को बढ़ावा देना रहा। प्रतियोगिता में मोटिवेशन हाउस प्रथम, कॉंफिडेंस हाउस द्वितीय, टोलरेंस हाउस तृतीय रहा। साउथ पॉइंट ग्रुप के एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री, मुख्य कार्यकारी अधिकारी भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने भी विजेता रहे विद्यार्थियों को बधाई दी।

लवनीत ने यूथ गेम्स में जीता कांस्य

बिहार के पटना में खेलो इंडिया यूथ गेम्स का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बिहार के पटना में 4 मई से 9 मई तक खेलो इंडिया यूथ गेम्स आयोजित हुए थे। जिसमें इंडियन स्कूल सोनीपत की लवनीत मलिक ने 63 किलोग्राम में कांस्य पदक जीता है। खेलो इंडिया यूथ गेम्स में लगभग 400 जूडो खिलाड़ियों ने भाग लिया था।

जूडो खिलाड़ी लवनीत मलिक की जीत की खुशी में भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्यातिथि के रूप में विधायक निखिल मदान ने शिरकत की। मुख्य अतिथि निखिल मदान ने

और विद्यालय प्रधानाचार्य राजेंद्र सिंह गाहल्याण ने विजेता खिलाड़ी को फूल माला, पदक पहनाकर और नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया। मुख्य अतिथि ने खेलों के बारे में बताया कि आज खेलों में लड़कियां लड़कों से कम नहीं हैं, अब लड़कियां हर क्षेत्र में आगे हैं। विद्यालय प्राचार्य राजेंद्र सिंह गाहल्याण ने विजेता खिलाड़ी और जूडो कोच सतपाल गुलिया को बधाई एवं शुभकामनाएं दी। गाहल्याण ने बताया कि एक कामयाब खिलाड़ी के पीछे कोच और माता-पिता की अहम भूमिका होती है। इस अवसर पर इंडियन स्कूल का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

गन्नौर। मुख्याध्यापक अजय यादव स्कूल के मेधावी छात्रों के साथ।

चाइल्ड केयर स्कूल छात्र छाए

गन्नौर। चाइल्ड केयर पब्लिक स्कूल खिजरपुर अहीर में दसवीं कक्षा का परिणाम शत प्रतिशत रहा। मुख्याध्यापक अजय यादव ने बताया कि 33 छात्रों ने दसवीं की परीक्षा दी उनमें से 30 बच्चों ने मेरिट में स्थान पाया। 3 छात्र प्रथम श्रेणी में पास हुए। उन्होंने बताया कि 15 बच्चो ने 90 प्रतिशत से ज्यादा अंक प्राप्त कर माता पिता और स्कूल का नाम रौशन किया। मेधावी छात्रों का स्कूल में सम्मान किया गया। मुख्याध्यापक अजय यादव ने छात्रों को बधाई देते हुए उज्जवल भविष्य की कामना की। मुख्याध्यापक अजय यादव ने बताया कि 33 छात्रों ने दसवीं की परीक्षा दी उनमें से 30 बच्चों ने मेरिट में स्थान पाया। 3 छात्र प्रथम श्रेणी में पास हुए।

शिवालिक पब्लिक वमावि का 10वीं कक्षा का परिणाम रहा शत- प्रतिशत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा कक्षा 10वीं का वार्षिक परीक्षा परिणाम में खेड़ी गुज्जर रोड स्थित शिवालिक पब्लिक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों ने बाजी मारी। जिसमें गन्नौर का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। विद्यालय के प्रधानाचार्य रमेश पहल ने जानकारी देते हुए बताया कि छात्रा हिना ने 91 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम, सोनी ने 90.4 प्रतिशत प्राप्त कर द्वितीय तथा छात्र वंश वशिष्ठ ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तीसरा

स्थान प्राप्त करके विद्यालय का नाम रौशन किया है। इसके अलावा छात्रा कन्नन,यक्षिता,नेहा,पायल पहल, आदित्य, आर्यन, कुनाल, कुशलपाल, मयंक व प्रिंस आदि विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने खुशी व्यक्त करते हुए एक दूसरे का मीठा मुंह करवाया। प्रधानाचार्य रमेश पहल ने सभी बच्चों के उज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर संस्था प्रधान अंग्रेज पहल" ने सभी शिक्षकों व छात्रों को बधाई दी।

राई। सरपंच मंजीत आंतिल, प्रधानाचार्य कुलदीप आंतिल छात्रों को बधाई देते हुए।

एचके सीसै स्कूल की छात्रा अनीता ने प्राप्त किए 95 प्रतिशत अंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

एचके सीनियर सैकेंडरी स्कूल कुराड़- इब्राहिमपुर का दसवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा है। प्रधानाचार्य कुलदीप आंतिल ने बताया कि स्कूल की छात्रा अनीता ने 95 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में प्रथम, नैन्सी ने 92 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा, सत्यम तिवारी ने 90 प्रतिशत अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। मेधावी छात्रों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में गांव के सरपंच मनजीत ने प्रतिभागी छात्रों का सम्मान करते हुए उज्वल भविष्य की कामना की।

सभी मिलकर संगठन को पहले से भी अधिक मजबूत बनाएंगे: सियान्नद त्यागी

- जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा हलकाध्यक्ष ने किया संबोधित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

जजपा संगठन को मजबूती दिलाने के लिए जजपा के जिलाध्यक्ष गुमड़, अगवानपुर गांव में जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा के नेतृत्व में अभियान चलाया। कार्यक्रम में पहुंचने पर जिलाध्यक्ष ने नवनियुक्त हलकाध्यक्ष सियान्नद त्यागी का स्वागत किया। जिलाध्यक्ष ने सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं के साथ पार्टी संगठन की मजबूती एवं विस्तार संबंधी विमर्श करने के

जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा व हलकाध्यक्ष सियान्न त्यागी बैठक के दौरान।

साथ-साथ पिछले दिनों पार्टी की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में लिए गए निर्णयों से अवगत करवाया। सभी कार्यकर्ताओं ने सर्वसम्मति से कहा कि पार्टी हाईकमान का जो भी निर्णय होगा उसका सभी सम्मान करेंगे और दी गई किसी भी जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा व उत्साह से निभाएंगे। हलकाध्यक्ष सियान्नद त्यागी ने कहा कि सभी मिलकर संगठन को पहले से भी अधिक मजबूत बनाएंगे। इस बैठक में पार्टी प्रभारियों ने सभी कार्यकर्ताओं से सुझाव मांगे और उन्हें आश्वासन दिया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रेस प्रवक्ता सुधीर धनखड़, सतपाल पहल, चांद सिंह,बीरेंद्र शेखपुरा, कर्मबीर, रामचंद्र सरपंच अगवानपुर, अरविंद त्यागी, सुभाष चंद,अमरीश कुमार,अजय सुनील आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

राई। मेधावी छात्रों का मीठा मुंह करवाते निदेशक सुरेश शर्मा।

न्यू टैगोर स्कूल खेवड़ा का 10वीं कक्षा का परिणाम शत-प्रतिशत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

खेवड़ा गांव स्थित न्यू टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल खेवड़ा दसवीं का बोर्ड परीक्षा परिणाम शत- प्रतिशत रहा। मेधावी छात्रों का स्कूल में सम्मान किया गया। स्कूल के निदेशक सुरेश शर्मा ने बताया कि स्कूल के 16 छात्रों ने मैरिट में स्थान पाया और 6बच्चो ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किये। छात्र नमन ने 471 अंक लेकर स्कूल में प्रथम, रीतेश ने 466 अंक लेकर दूसरा, वर्षा ने 465 अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया।

विधायक ने अधिकारियों व व्यापारियों के साथ आरओबी का किया निरीक्षण

मिशन चौक की तरफ से आरओबी करेंगे चौड़ा, विधायक ने दिए पैमाइश के निर्देश

■ अंडरपास बनाकर लाइनपार के लोगों का आवागमन सुगम करने के लिए भी तलाशी जा रही संभावनाएं : निखिल मदान

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोमवार सुबह विधायक निखिल मदान ने पीडब्ल्यूडी विभाग के उच्च अधिकारियों के साथ शहर के मिशन चौक की तरफ उतरने वाले आरओबी का दौरा किया। गौरतलब है कि विधानसभा के बजट सत्र में विधायक निखिल मदान द्वारा सोनीपत में मिशन चौक की तरफ उतरने वाले आरओबी की चौड़ाई बढ़ाने और डबल लेन करने संबंधी प्रश्न विधानसभा के पटल पर रखा गया था। जिसके उत्तर में प्रदेश के लोक निर्माण विभाग मंत्री रणबीर गंगवा ने चीफ इंजीनियर की अगुवाई में एक टीम गठित करके मौका देखने का उत्तर दिया था। उसी संदर्भ में सोमवार को पीडब्ल्यूडी के चीफ इंजीनियर सोनीपत पहुंचे थे। इस दौरान चीफ इंजीनियर के साथ विभाग के अधीक्षण अभियंता मनोज कुमार, कार्यकारी अभियंता प्रशांत कौशिक, राकेश कुमार, कनिष्ठ अभियंता दीपक मौजूद रहे। वहीं नगर निगम से डीएमसी हरदीप सिंह और राजबीर पटवारी मौके पर मौजूद रहे।

सोनीपत। गोहाना रोड आरओबी को चौड़ा करने के लिए मौके का निरीक्षण करते विधायक साथ में अधिकारी एवं व्यापारी। फोटो : हरिभूमि

विधायक निखिल मदान ने कहा कि मिशन चौक की तरफ आरओबी को डबल लेन करने के लिए दोनों तरफ से जगह का बढ़ना जरूरी है। इसके लिए उन्होंने व्यापारियों से बात की है, जहां एक तरफ नगर निगम के स्वामित्व की कुछ दुकानें हैं, बाकी निजी दुकानें हैं। इन दुकानों के स्थानांतरण किए जाने का भी एक विकल्प है। अभी दुकानदारों ने सर्वसम्मति बनाने के लिए कुछ समय मांगा है।

इसके साथ ही उन्होंने नगर निगम के संबंधित अधिकारियों को राजस्व विभाग की अगुवाई में पीडब्ल्यूडी विभाग के अधिकारियों के साथ आर ओ बी के दोनों तरफ की जमीन की डिमार्केशन (पैमाइश) करने के दिशा निर्देश दिए हैं ताकि जितनी जमीन भी विभाग की निकलती है उसको आरओबी के डबल लाइन करने के उपयोग में लाया जा सके, यह कार्य तुरंत प्रभाव से शुरू किया जाएगा। इसके साथ ही रेलवे विभाग से चर्चा करके एक अंडरपास बनाने के लिए भी संभावनाएं तलाशी जा रही है ताकि लाइन पार क्षेत्र के लोगों का आवागमन सुगम हो सके। इस अवसर पर जिला व्यापार मंडल प्रधान संजय सिंगला, मार्केट प्रधान राम नारायण गोयल, दीपक वर्मा, पवन तनेजा, उमेश गोयल, जय भगवान, राजेंद्र कुमार, नरेंद्र मलिक, मुकेश जैन, राकेश जैन, कुलदीप वत्स आदि लोग मौजूद रहे।

गोहाना। विधायक इंदुराज नरवाल व स्कूल प्रबंधन समिति के प्रतिनिधि मेधावियों को ट्रॉफी देते हुए। फोटो : हरिभूमि

परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

■ 12वीं की परीक्षा में कला संकाय में छात्रा निधि ने शैक्षणिक खंड कथूरा में किया टॉप

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की कक्षा 10वीं व कक्षा 12वीं की परीक्षाओं में माता शीतला पब्लिक स्कूल, रिंढाणा के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। सोमवार को स्कूल ने अपने मेधावियों को समारोहपूर्वक सम्मानित किया।

मुख्य अतिथि बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल थे। मार्गदर्शन एमडी सुरेश नरवाल का रहा। संयुक्त अध्यक्षता प्राचार्य जोगेंद्र नरवाल व उप प्राचार्य राजेश राठी ने की। कक्षा 12वीं की परीक्षा में कला संकाय में छात्रा निधी पुत्री जयकंवार छपरा ने 470 अंक लेकर पूरे शैक्षणिक खंड कथूरा में टॉप किया। इसी गांव के अजय पुत्र धर्मेन्द्र द्वितीय व राखी पुत्री नरेश रिंढाणा तृतीय रहे। विज्ञान संकाय में सुमित पुत्र सुरेंद्र रिंढाणा 456 अंकों के साथ स्कूल टॉपर बने। नेहा पुत्री सज्जन द्वितीय व नितिका पुत्री राममेहर तृतीय रहीं। कला संकाय में 14 में से 9 और विज्ञान संकाय में 30 में से 24 विद्यार्थियों ने मेरिट ली।

कक्षा 10वीं की परीक्षा में जिला जींद के गांव लजवाना से मुस्कान पुत्री जगदीप व गांव लजवाना कलां से रितु पुत्री अशोक 488 अंकों के साथ कथूरा खंड में प्रथम रहीं। परीक्षा में 485 व 483 अंकों के साथ अंजलि पुत्री वीरेंद्र रिंढाणा और गांव लिजवाना कलां से दीपांशी सैनी पुत्री नरेश क्रमशः द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहीं। परीक्षा में 73 में से 46 विद्यार्थियों ने मेरिट प्राप्त की।

100 के जांचे नेत्र, 20 का होगा मोतियाबिंद का ऑपरेशन

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

महात्मा आशानन्द वधवा-हिन्दू मंच सोनीपत और जिला अन्धता निवारण समिति सोनीपत का 257 वां आंखों के फ्री कैम्प का संस्था प्रधान हरिचन्द स्नेही की अध्यक्षता में अर्बन स्वास्थ्य केंद्र पटेल नगर सोनीपत में आयोजित किया गया। सर्वप्रथम ऋषि पाल भदाना और रामधारी के ब्रह्मत्व में यज्ञ किया गया और शीतल जल, चाय और देसी घी के हलवे का प्रसाद वितरित किया गया।

नागरिक अस्पताल सोनीपत की स्वास्थ्य विभाग के नेत्र विशेषज्ञ डॉ. विकास चहल द्वारा 100 रोगियों की नेत्र जांच की गई। इस कैम्प में जांच उपरान्त मोतियाबिन्द के 20 मरीजों को 23 मई को जिला नागरिक अस्पताल सोनीपत में ऑपरेशन की प्रक्रिया के लिए बुलाया गया है। नेत्र विशेषज्ञ ने आंखों को स्वस्थ रखने के लिए सलाह दी और बाकी समस्त रोगियों को निःशुल्क दवाइयां प्रदान की गई। नेत्र विशेषज्ञ के साथ उनकी टीम में तकनीकी सहायक प्रवेश कुमार द्वारा 45 रक्तचाप और तकनीकी सहायक जय वीर सिंह द्वारा 40 रोगियों की शूगर की जांच की गई। मौके पर नेत्र ज्योति कैम्प में हंसराज वधवा, हरिचन्द स्नेही, रामकिशन बत्रा, मदन लाल कत्याल, देसराज अरोड़ा, ऋषिपाल, अशोक आर्य, रामधारी आर्य, सुभाष, देवी लाल आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। शिविर के दौरान मरीजों की जांच करते चिकित्सक।

15 दिन का दिया अल्टीमेटम, जून से शुरू करेंगे धरने प्रदर्शन

■ वाटर सप्लाई और सीवर व्यवस्था का काम छोड़कर करेंगे हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच की राज्य कमेटी व जिला कमेटी सोनीपत की कार्यकारिणी सभा सेक्टर 15 यूनियन कार्यालय सोनीपत में दोपहर आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता मंच के प्रदेश महासचिव आरके नागर ने की। सभा संचालन विजेंद्र कुमार शर्मा कार्यालय सचिव और महावीर नागर राज्य कोषाध्यक्ष ने किया। तीनो नेताओं ने बताया कि सभा में काफी लंबीत मांगों पर विस्तार से चर्चा की गई। हरियाणा सरकार तथा एचएसवीपी के अधिकारियों से वार्ता तथा पत्र व्यवहार के बारे में वार्ता की गई और हरियाणा सरकार तथा एचएसवीपी के उच्च अधिकारियों के खिलाफ नारे लगाए गए। सभा में लिए गए फैसलों की जानकारी देते हुए प्रदेश के महासचिव आरके नागर ने बताया कि अप्रैल महीने का वेतन नहीं दिया गया और कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों की आगामी 01 वर्ष की अप्रूवल तुरंत प्रभाव से नहीं दी, जो की 30 जून तक है, तथा हरियाणा कौशल रोजगार निगम में सेवारत कर्मचारियों की सेवा सुरक्षा की ज्वाइनिंग तुरंत नहीं करवाई गई। इन मांगों को पूरा नहीं किया गया तो सभी कर्मचारी धरना प्रदर्शन शुरू किए जाएंगें।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित मंच के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार और एचएसवीपी के अधिकारियों को 15 दिन का अल्टीमेटम दिया गया है कि जून महीने की शुरुआत में धरने प्रदर्शन शुरू किए जाएंगे और एक सप्ताह बाद एचएसवीपी के सभी सेक्टरों की वाटर सप्लाई और सीवर व्यवस्था ठप करके काम छोड हड़ताल की जाएगी। जिसके लिए एचएसवीपी के अधिकारी और कौशल रोजगार निगम के अधिकारी तथा हरियाणा सरकार स्वयं जिम्मेवार होंगे।

सभा को सुरेश रोहिल्ला राज्य उप प्रधान तथा टीनू मदान राज्य प्रैस सचिव ने कर्मचारियों की अन्य मांगों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि मुख्यमंत्री को पिछले 03 महीने में पांच बार यूनियन प्रतिनिधिमंडल मिल चुका है। लेकिन फिर भी हुड्डा कर्मचारियों की मांगे लटकाई जा रही हैं। सभा में ध्रुव कुमार, समेश कुमार, समे सिंह, सुरेंद्र रंगा, राजेंद्र राठी, सुनील चौहान, कुलदीप सिंह, विनोद कुमार, योग प्रकाश नागर, महेंद्र शर्मा, जोगेंद्र सिंह, राहुल, राकेश, ओमप्रकाश, अरुण, पुष्पेंद्र शर्मा, अश्वनी शर्मा, जगबीर, जीवन लाल, विजेंद्र शर्मा, योगेश शर्मा, सुरेश रोहिल्ला, टीनू मदान, महावीर नागर आदि ने हिस्सा लिया।

सोनीपत। विद्यार्थियों और स्टाफ को सम्मानित करते हुए विद्यालय प्रबंधन।

उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम हासिल करने वाले विद्यार्थियों और स्टाफ को किया सम्मानित

सोनीपत। रामजस वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दसवीं व बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ठ परिणाम हासिल करने वाले विद्यार्थियों व स्टाफ मेंबर्स को सम्मानित किया गया। ढोल व डीजे पर डांस करके सभी स्कूल के बच्चों ने जश्न मनाया। रात्रि में रोड शो भी निकाला गया। प्रथम, द्वितीय व तृतीय विद्यार्थियों को 1100 रुपये की माला पहनाकर सम्मानित किया। वहीं जो शिक्षक थे उन्हें भी नोटों की माला पहनाकर सम्मानित किया गया। स्कूल में दसवीं कक्षा में सविता ने 457 अंक लेकर प्रथम, दीपांशु ने 452 अंक लेकर द्वितीय व राजन कुमार ने 449 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर स्कूल संस्थापक रोशनी देवी, स्कूल प्राचार्य ललित कुमार, कालेज प्राचार्या मीनू अहलावत, सभी स्टाफ मेंबर, स्कूल में सीईओ हर्ष अहलावत, मोनिका अहलावत में मौजूद रहे।

खेलो इंडिया यूथ गेम्स में वेटलिफ्टिंग में तमन्ना ने गोल्ड और आदित्य ने ब्रॉन्ज जीता

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

बिहार में हाल ही में संपन्न खेलो इंडिया यूथ गेम्स में प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने दमदार प्रदर्शन करते हुए दो पदक जीतकर प्रदेश और विद्यालय का नाम रोशन किया। वेटलिफ्टिंग स्पर्धा में विद्यालय की होनहार खिलाड़ी तमन्ना ने 71 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। जबकि आदित्य ने 96 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक अपने नाम किया। प्रतिभावान खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर विद्यालय परिसर में उनका भव्य स्वागत किया गया।

खरखौदा। विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन।

इस मौके पर द्रोणाचार्य अवार्डी कोच ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, नेटबॉल कोच संसार दहिया एवं अभिभावकों ने खिलाड़ियों का फूलमालाओं और तालियों के साथ अभिनंदन किया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि तमन्ना इससे पहले चार बार और आदित्य तीन बार राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीत चुके हैं। इस अवसर पर एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि विद्यालय के वेटलिफ्टिंग के खिलाड़ियों ने अब तक इंटरनेशनल लेवल पर 2 व नेशनल लेवल पर 40 पदक जीत चुके हैं। विजेता खिलाड़ियों ने अपनी इस सफलता का श्रेय निरंतर मेहनत, अनुशासन, प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन, विद्यालय प्रबंधन और अपने माता-पिता को दिया।

गोहाना। नारियल फोड़कर गली निर्माण का शुभारंभ करते हुए नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी। फोटो : हरिभूमि

वार्ड 10 में कच्ची गली इंटरलॉक टाइलों से पक्की बनेगी

गोहाना। नगर परिषद (नप) द्वारा वार्ड 10 में कच्ची गली को इंटरलॉक टाइलों से पक्का कराया जाएगा। यहां पर निकासी को पाइप लाइन दबाई जाएगी। नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने सोमवार को शिलान्यास किया। अध्यक्षता वार्ड पार्षद सुमन सैनी ने की। वार्ड 10 में गली कच्ची होने से ऊबड़-खाबड़ है। यहां निकासी की कोई व्यवस्था नहीं थी। गली में ही दूषित पानी भर जाता था। इससे लोगों को आवागमन में परेशानी होती है। नगर परिषद द्वारा इस गली को पक्का बनाने के साथ निकासी के लिए पाइप लाइन बिछाएगी, जिस पर लगभग 10.50 लाख रुपये खर्च होंगे। इस मौके पर भाजपा नेता संजय सैनी, बलराम कौशिक, अमित कौशिक, जेई संदीप, अशोक, अनिल, राकेश रहे।

गोहाना। नाना साहब के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए नागरिक।

1857 के स्वतंत्रता संग्राम के शिल्पकार थे नाना साहब

■ 201वीं जयंती पर नाना साहब को श्रद्धांजलि अर्पित करके किया नमन

गोहाना। पुरानी सब्जी मंडी के समीप बलिदानी चंद्रशेखर आजाद पार्क में सोमवार को नाना साहब की 201वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने नाना साहब के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता पार्क सुधार सभा के पूर्व अध्यक्ष मास्टर रमेश मेहता ने कहा नाना साहब सन 1857 के भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के शिल्पकार, अभिजात और महान योद्धा थे। उनका जन्म 19 मई 1824 को उत्तर प्रदेश के कानपुर जिले के बिठूर मे हुआ। नाना साहब ने ईस्ट इंडिया कंपनी के खिलाफ 1857 के भारतीय विद्रोह के दौरान कानपुर की घेराबंदी का नेतृत्व करते हुए कानपुर में ब्रिटिश सेना को आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर कर दिया था। जयंती समारोह की अध्यक्षता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। दांगी ने कहा कि नाना साहब महान देशभक्त कुशल सेनानायक और बहुत बड़े साहसी व्यक्ति थे। उनका नाम मराठों में छत्रपति शिवाजी महाराज व संभाजी महाराज के बाद पूरे भारत में गूंजता था। समारोह में मदनलाल अत्री, कश्मीरी लाल बावा, जगदीश, विनोद, पेलू राम, भप्पल, सोनू, जग्गा, लंबू भाई, राजू, हीरा, जगदीश व रामकुमार उपस्थित रहे।

सोनीपत। एयरपोर्ट पहुंचें श्रीजी इंटरनेशनल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य थीम पर 21 जून को मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ तैयारियों की वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से हुई समीक्षा बैठक

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य की थीम पर आधारित 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को जिला स्तर पर व्यापक रूप से मनाया जाएगा। उन्होंने सभी विभागों से आपसी समन्वय के साथ समयबद्ध तैयारियां पूरी करने के निर्देश दिए ताकि यह आयोजन प्रेरणादायक और अनुकरणीय बन सके। उन्होंने बताया कि योग दिवस की तैयारियों को लेकर आयुष विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव सुधीर राजपाल ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभी जिला उपायुक्तों से बातचीत कर दिशा-निर्देश दिए।

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि योग न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। उन्होंने कहा कि जिला मुख्यालय से लेकर सभी खंड स्तर तक योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिनमें अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। उपायुक्त ने कहा कि 21 जून को आयोजित जिला स्तरीय मुख्य कार्यक्रम के लिए शीघ्र ही उपयुक्त स्थान निर्धारित किया जाएगा। इस अवसर पर नगराधीश डॉ. अनमोल, डीडीपीओ जितेन्द्र कुमार, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रामअवतार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित अधिकारीगण। फोटो : हरिभूमि

अलंकृता ने राष्ट्रीय निबंध लेखन स्पर्धा में हासिल किया द्वितीय पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से संबद्ध आर्य कन्या महाविद्यालय शाहाबाद द्वारा ऑनलाइन राष्ट्र स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें जीवीएम गर्ल्स कालेज की छात्रा अलंकृता ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

यह आयोजन एनएसएस इकाई, सीवी रमन एसोसिएशन, गर्ल्स एंड मैथमेटिक्स एसोसिएशन और क्यूरी एसोसिएशन द्वारा संयुक्त रूप से किया गया था। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने अलंकृता को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जीवीएम की एनएसएस की संयोजक प्राध्यापिका रूचिका विरमानी ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्देश्य युवाओं को भौतिक विज्ञान और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के प्रतिच्छेदन का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करना था, जिससे उन्हें अपने विचारों, नवाचारों और विषय की समझ को व्यक्त करने के लिए एक मंच मिल सके। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. मंजुला स्पाह ने अलंकृता को उनके सराहनीय प्रदर्शन और संस्थान का नाम रोशन करने के लिए बधाई दी।

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में विजेता छात्रा के साथ प्राचार्या एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

श्रीजी के विद्यार्थी जर्मनी के लिए हुए रवाना

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कल्चरल स्कूल एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थी शनिवार रात दो सप्ताह के लिए जर्मनी के लिए रवाना हुआ। इस दल में राजस्थान के सीकर से भी कुछ विद्यार्थी व शिक्षक भी शामिल हैं।

श्रीजी स्कूल द्वारा पिछले कई वर्षों से जर्मनी व अन्य देशों के साथ लगातार ऐसे प्रोग्राम आयोजित किए जा रहे हैं। अगले दो सप्ताह तक ये सभी जर्मनी में उन्हीं मेज़बान विद्यार्थी व शिक्षकों के साथ उनके घरों में ठहरेंगे जो पिछले वर्ष अक्तूबर में सोनीपत आये थे। इस दौरान विद्यार्थी जर्मन शिक्षा प्रणाली व सभ्यता को समझेंगे और उन्हें स्विट्जरलैंड, ऑस्ट्रिया, फ्रांस व अन्य पड़ोसी देशों का भी दौरा करवाया जाएगा। इस अवसर पर काफी संख्या में अभिभावक बच्चों को छोड़ने दिल्ली हवाई अड्डे पर पहुंचे। विद्यालय निदेशक हिमांशु कुच्छल ने बताया कि इस प्रोग्राम का आयोजन हरेंद्र शर्मा के नेतृत्व में किया जा रहा है।