तापमान
अधिकतम 30.8 डिग्री
न्यूनतम 27.3 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, मंगलवार, 22 जुलाई 2025

11 ऋषिकुल विद्यापीठ प्रथम छोटू राम मॉडर्न स्कूल द्वितीय

12 सावन का दूसरा सोमवार, मंदिरों में शिवलिंग पर श्रद्धालुओं ने किया जलाभिषेक

स्वच्छता रैंकिंग में लम्बी छलांग, स्वच्छता योद्धा किए सम्मानित

कार्यक्रम के अंतिम पड़ाव में अधिकारियों व कर्मचारियों ने स्वच्छता योद्धाओं के साथ खाया खाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सोनीपत

स्वच्छता रैंकिंग में लम्बी छलांग लगाने पर स्वच्छता योद्धाओं को सम्मानित किया गया। मेयर राजीव जैन ने मुख्य द्वार पर गुलाब का फूल देकर स्वागत किया तो मंच पर विधायक पवन खरखौदा, जिला उपायुक्त सुशील सारवान, आयुक्त नगर निगम हर्षित कुमार ने शाल ओढ़ाकर एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम के बाद में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने साथ बैठकर सहभोज किया जिसमें प्लास्टिक के बर्तन का उपयोग नहीं किया गया। सिद्धार्थ गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में अपने सम्बोधन में राजीव जैन ने कहा कि 38 वें पायदान को बरकरार रखने और ऊपर पंहुचने की कमान अब आपके हाथ में है।

हम अपनी आत्मा में बसाएं पीएम मोदी के स्वच्छ भारत का सपनाः विधायक

उपायुक्त सुशील सारवान ने बधाई देते हुए कहा कि कर्तव्यनिष्ठा से कार्य करना हर अधिकारी, कर्मचारी का फर्ज बनता है जिसकी मिसाल आप लोगों ने पेश की है। आयुक्त हर्षित कुमार ने कहा कि हम सब एक परिवार के सदस्य बनकर शहर को अपना घर समझते हुए स्वच्छता की तरफ और भी ज्यादा ध्यान देंगे। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सपना स्वच्छ हो भारत अपना को हमें अपनी आत्मा में बसाना है। विकास का रास्ता स्वच्छता से ही होकर जाता है।

मेयर ने फूल भेंट कर किया स्वागत, डीसी और आयुक्त ने ओढ़ाई शॉल

इन्हें सम्मान से नवाजा

सम्मानित होने वाले स्वच्छता प्रहरियों में सतेंद्र दहिया, साहब सिंह, जोगिन्दर, कृष्ण, सुंदर मलिक, रितु राठी, मुख्य सुपरवाइजर अनिल, योगेश, सुपरवाइजर विक्की, दीपक, मुकेश, धर्मेंद्र, बिजेंद्र, जय भगवान, लता, सोनम, रेणु, नीलम आदि शामिल रहे। इस अवसर पर स्वच्छता के ब्रांड अम्बेसडर देवेंद्र सूरा, डॉ. नरेंद्र मित्तल, पार्षद सुरेंद्र मदान, पुनीत राई, नीतू दहिया, पार्षद प्रतिनिधि त्रिभुवन कौशिक, संजीव वलेचा, जेबीएम कम्पनी से राजेश पांडे, हिमांशु बावा, संजय मुरगई, जगपाल सिंह एवं अन्य निगम कर्मचारी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

अज्ञात वाहन की टक्कर से घायल व्यक्ति की मौत

गन्नौर। बड़ी गांव के पास अज्ञात वाहन की टक्कर लगने से घायल हुए व्यक्ति की इलाज के दौरान मौत हो गई। मृतक 52 वर्षीय सुमेर सिंह गांव पीपली खेड़ा का रहने वाला था। 20 जुलाई की रात सुमेर सिंह गांव बड़ी के पास बाइक पर जा रहे थे। इसी दौरान एक तेज रफ्तार अज्ञात वाहन ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में गंभीर रूप से घायल सुमेर सिंह को स्वजन ने तुरंत पीजीआई रोहतक में भर्ती कराया था, लेकिन इलाज के दौरान सोमवार को उनकी मौत हो गई। पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू कर दी है।

फिरोजपुर बांगर में युवक ने लगाई फांसी

खरखौदा। फिरोजपुर बांगर के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र परिसर में सोमवार सुबह उस समय हड़कंप मच गया जब एक युवक का शव नीम के पेड़ से लटका हुआ मिला। सूचना मिलते ही सैदपुर चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू की। जिसकी पहचान बिहार के सीतामढ़ी के गांव बुकटा बराही निवासी सागर (20) के रूप में हुई है। शुरुआती जांच में सामने आया है कि युवक ने नीम के पेड़ पर फंदा लगाकर आत्महत्या की है। अभी कारणों का पता नहीं चल पाया है।

हनुमान कालोनी में फंदा लगाकर युवक ने दी जान

गन्नौर। बेगा रोड की हनुमान कालोनी में एक 19 वर्षीय युवक ने अपने कमरे में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान आशू कुमार निवासी छपरा, बिहार के रूप में हुई है, जो यहां किराए पर रह रहा था। सोमवार की दोपहर उसने अज्ञात कारणों के चलते यह कदम उठाया। सूचना मिलते ही थाना बड़ी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत भेजा। पुलिस का कहना है कि मामले की जांच की जा रही है।

26 व 27 जुलाई को सोनीपत के परीक्षार्थी 528 बसों से जाएंगे कुरुक्षेत्र व गुरुग्राम

सीईटी परीक्षाः 14 हजार से ज्यादा आएंगे, 20 हजार से ज्यादा जाएंगे

जिला प्रशासन मुस्तैद 37 जगहों पर बनाए गए हैं कुल 58 परीक्षा केंद्रों पर होगी परीक्षाएं, भिवानी जिले से आएंगे अधिकतर परीक्षार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सोनीपत

कॉमन एलिजिबिलिटी टेस्ट-2025 चार दिन बाद होना है। 26 और 27 जुलाई को आयोजित इस परीक्षा में हजारों युवाओं का भविष्य जुड़ा है, जिसे देखते हुए जिला प्रशासन ने चाक-चौबंद प्रबंध किए हैं। इस टेस्ट के लिये 35 हजार के करीब युवा इधर से उधर होंगे। 14 हजार से अधिक युवा तो अन्य जिलों से सोनीपत में टेस्ट देने के लिये पहुंचेंगे। वहीं सोनीपत से 20 हजार से अधिक युवा कुरुक्षेत्र और गुरुग्राम में टेस्ट जाने के लिये जाएंगें। सोनीपत आने वाले युवाओं को किसी तरह की परेशानी ना हो और सोनीपत से बाहर जाने वाले युवाओं को भी कोई दिक्कत ना हो इसके लिये प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी है।

पहले चरण में सोनीपत से टेस्ट देने के लिए जाने वाले युवाओं के लिए विशेषतौर पर 500 से अधिक वाहनों की व्यवस्था की गई है, जिसमें 150 से अधिक रोडवेज की बसें भी शामिल हैं। जो युवा अन्य जिलों से टेस्ट देने के लिए आएंगें उनकी सुरक्षा से लेकर ठहरने की व्यवस्था का भी इंतजाम किया जा रहा है। परीक्षा की तैयारियों को लेकर जिला प्रशासन युद्ध स्तर पर काम कर रहा है। बताया गया है कि परीक्षा के लिये जिले में कुल 58 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। जिनकी व्यवस्था बनाने के लिये काम शुरू हो चुका है।

154 विशेष बसों का किया गया है प्रबंध

सोनीपत के करीब 20,000 अभ्यार्थियों की परीक्षा गुरुग्राम और कुरुक्षेत्र के परीक्षा केंद्रों पर निर्धारित है। प्रशासन ने उन्हें समय पर परीक्षा केंद्र तक पहुंचाने के लिए रोडवेज की 154 विशेष बसों का प्रबंध किया है। जोकि जिले के 19 स्थानों से चलेंगे। इसमें सोनीपत, गोहाना, गन्नौर, खरखौदा बस अड्डों सहित 15 ग्रामीण इलाके भी शामिल हैं। वहीं आरटीए विभाग द्वारा भी 528 अतिरिक्त वाहन तैनात किए जाएंगे, जोकि अभ्यार्थियों को उनके परीक्षा केंद्रों तक पहुंचानें का काम करेंगे।

37 स्थानों पर 58 परीक्षा केंद्र, 14586 परीक्षार्थी

दूसरें जिलों से 14 हजार 586 अभ्यार्थियों सीईटी की परीक्षा देने के लिये सोनीपत पहुंचेंगे। इसके लिये सोनीपत जिले में कुल 58 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जोकि जिले के 37 स्थानों पर स्थित हैं। इन सभी अभ्यार्थियों की सुरक्षा व्यवस्था से लेकर बस अड्डे या अन्य सार्वजनिक स्थान से परीक्षा केंद्र तक लाने ले जाने की प्लानिंग की जा रही है। हर केंद्र पर शुद्ध पेयजल, शौचालय, बैठने की सुविधा, चिकित्सा सहायता, नियंत्रण कक्ष और बिजली आदि की व्यवस्था सुनिश्चित कर दी गई है। सुरक्षा के लिए पुलिस बल, सीसीटीवी निगरानी, फ्लाइंग स्क्वॉड और निरीक्षण दल भी तैनात किए जा रहे हैं।

पारदर्शी होगी परीक्षा, सुरक्षित व तनावमुक्त देंगे माहौल

परीक्षा की पारदर्शिता, सुविधा और समयबद्धता सुनिश्चित करना जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। हम हर परीक्षार्थी को सुरक्षित, सुलभ और तनावमुक्त माहौल देने के लिए प्रतिबद्ध हैं।
-सुशील सारवान, उपायुक्त, सोनीपत।

जिले में कहां-कहां बनाए गए हैं परीक्षा केंद्र

परीक्षा केंद्र	परीक्षार्थी
आर्य गर्ल्स सेकेंडरी स्कूल, मुरथल अड्डा	269
आर्य सेकेंडरी स्कूल, कथ मंडी, सोनीपत	269
ब्राइट स्कॉलर स्कूल, सेक्टर-10, (ब्लॉक-A)	201
ब्राइट स्कॉलर स्कूल, सेक्टर-10, (ब्लॉक-B)	201
सीआरए. कॉलेज, सोनीपत (ब्लॉक-A)	313
सीआरए. कॉलेज, सोनीपत (ब्लॉक-B)	313
डीएवी स्कूल, सेक्टर-15,सोनीपत (ब्लॉक-A)	224
डीएवी स्कूल, सेक्टर-15, सोनीपत (ब्लॉक-B)	224
डीसी. जैन सेकेंडरी स्कूल, महलाना रोड	269
डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, सोनीपत	291
डीसीआरयूएसटी, मुरथल (ब्लॉक-A)	313
डीसीआरयूएसटी, मुरथल (ब्लॉक-B)	313
डीसीआरयूएसटी, मुरथल (ब्लॉक-C)	269
दिल्ली विद्यापीठ, देवरू रोड, सोनीपत (ब्लॉक-A)	269
दिल्ली विद्यापीठ, देवरू रोड, सोनीपत (ब्लॉक-B)	179
जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, मुरथल रोड, (ब्लॉक-A)	201
जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, मुरथल रोड (ब्लॉक-B)	201
गेटवे इंटरनेशनल स्कूल, सेक्टर-11, सोनीपत	224
गवर्नमेंट सेकेंडरी स्कूल, मॉडल टाउन सोनीपत	282
ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल, सोनीपत (ब्लॉक-A)	224
हिंदू कॉलेज ब्वॉयज,रेलवे फाटक, (ब्लॉक-A)	313
हिंदू कॉलेज ब्वॉयज, रेलवे फाटक (ब्लॉक-B)	313
हिंदू कॉलेज एजुकेशन, रेलवे स्टेशन सोनीपत	224
हिंदू कॉलेज इंजीनियरिंग, कथ मंडी (ब्लॉक-A)	224
हिंदू कॉलेज इंजीनियरिंग, कथ मंडी (ब्लॉक-B)	224
हिंदू गर्ल्स कॉलेज, कथ मंडी, (ब्लॉक-A)	269
हिंदू कन्या सेकेंडरी स्कूल, कथ मंडी (ब्लॉक-A)	224
हिंदू कन्या सेकेंडरी स्कूल, कथ मंडी (ब्लॉक-B)	224
हिंदू स्कूल, न्यू कोर्ट रोड, सोनीपत (ब्लॉक-A)	201
हिंदू सस्कूल, न्यू कोर्ट रोड, सोनीपत (ब्लॉक-B)	201
जैन विद्या मंदिर सब्जी मंडी के पास (ब्लॉक-A)	269
जैन विद्या मंदिर सब्जी मंडी के पास, (ब्लॉक-B)	179
जैन विद्या मंदिर सब्जी मंडी के पास (ब्लॉक-C)	179
जानकी दास स्कूल, सेक्टर-14, सोनीपत (ब्लॉक-A)	269
जानकी दास स्कूल, सेक्टर-14, सोनीपत (ब्लॉक-B)	269
जेपी. जैन स्कूल, देवरू रोड, सोनीपत	313
लिटिल एंजल स्कूल, पटेल नगर ब्लॉक-A	224
लिटिल एंजल स्कूल, पटेल नगर, ब्लॉक-B	224
मालवीय शिक्षा सदन ओल्ड गोहाना रोड, सोनीपत	269
ममचंद पब्लिक स्कूल, देवरू रोड, सोनीपत	269
नवयुग पब्लिक स्कूल, ओल्ड रोहतक रोड, प्रभु नगर, सोनीपत (ब्लॉक-A)	201
नवयुग स्कूल, ओल्ड रोहतक रोड (ब्लॉक-B)	201
ऑर्चिड्स स्कूल, न्यू ब्रह्म कॉलोनी ब्लॉक-A	313
ऑर्चिड्स स्कूल, न्यू ब्रह्म कॉलोनी ब्लॉक-B	224
पीएम श्री स्कूल मुरथल अड्डा, सोनीपत (ब्लॉक-A)	325
पीएम श्री स्कूल मुरथल अड्डा, सोनीपत (ब्लॉक-B)	324
ऋषिकुल विद्यापीठ स्कूल, देवरू रोड ब्लॉक-A	313
ऋषिकुल विद्यापीठ स्कूल, देवरू रोड ब्लॉक-B	313
ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी, देवरू रोड ब्लॉक-A	179
ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी, देवरू रोड ब्लॉक-B	179
सरस्वती स्कूल मुरथल रोड, सोनीपत	291
सरस्वती स्कूल, जीटी रोड, मुरथल चौक, सोनीपत	224
शिव शक्ति स्कूल, महलाना रोड, सोनीपत	224
शिवा शिक्षा सदन, देव नगर, सोनीपत	269
साउथ पॉइंट पुरखास रोड, सेक्टर-20, ब्लॉक-A	269
साउथ पॉइंट पुरखास रोड, सेक्टर-20 ब्लॉक-B	269
टिका राम (पी.जी.) गर्ल्स कॉलेज, मिशन रोड	269
विकास शिक्षा सदन, सोनीपत	269

एडमिट कार्ड जारी, बसों के लिए पंजीकरण करवाएं

सीईटी ग्रुप-सी परीक्षा के एडमिट कार्ड जारी कर दिए हैं। अभ्यर्थी वेबसाइट पर नोटिस सेक्शन से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं तथा अपना एडमिट कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं। वहीं राज्य परिवहन विभाग द्वारा निःशुल्क बस सेवा भी प्रदान की जा रही है, जिसके लिए इच्छुक अभ्यर्थियों को ऑनलाइन पंजीकरण करना होगा। वेबसाइट पर पंजीकरण फॉर्म में परीक्षा तिथि, शिफ्ट, रोल नंबर, गंतव्य केंद्र आदि जानकारी भरनी होगी।

छापेमारी के दौरान दुकानें बंद करके भूमिगत हुए दुकानदार

■ सीएम फ्लाइंग व कृषि विभाग ने खाद व बीज भंडारों पर मारे छापे

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गोहाना

जिले में यूरिया की कमी के मद्देनजर सोमवार शाम को सीएम फ्लाइंग और कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की टीम ने गोहाना में खाद एवं बीज भंडारों पर छापे मारे। एक दुकान पर यूरिया का स्टाक कम मिला जबकि दूसरी दुकान पर रिकार्ड ठीक नहीं पाया गया। इस पर टीम द्वारा दोनों दुकानदारों को नोटिस जारी करके जवाब मांगा। टीम ने दो दुकानों पर कार्रवाई की। इसकी भनक लगते ही दुकानदार दुकानें बंद करके इधर-उधर हो गए।

धान की रोपाई के बाद यूरिया की खपत बढ़ गई है। सहकारी और प्राइवेट दुकानों पर रिकार्ड में खाद की उपलब्धता दिखाई जा रही है। मांग की एवज में जिले में खाद कम उपलब्ध है। किसान प्राइवेट दुकानों पर यूरिया खरीदने जाते हैं तो दुकानदार साथ में दवा भी खरीदने की शर्त लगा देते हैं।

सोमवार शाम को सीएम फ्लाइंग से महावीर, राजेश, कृषि एवं किसान कल्याण विभाग से क्वालिटी कंट्रोल निरीक्षक राकेश कुमार और अन्य अधिकारियों ने गोहाना में खाद एवं बीज की दुकानों पर छापेमारी की। टीम पहले जींद रोड स्थित गोयल खाद बीज भंडार पर पहुंची। यहां पर यूरिया का रिकार्ड ठीक नहीं मिला। इसके बाद टीम गौरव इंटरप्राइजिज पर पहुंची। यहां पर स्टाक में दर्ज होने के बाद 420 बैग यूरिया नहीं मिला। अधिकारियों ने दोनों दुकानदारों को नोटिस जारी करके जवाब मांगा। टीम ने दो दुकानों पर ही जांच की थी कि अन्य दुकानदार दुकानों को बंद करके चले गए।

नप व पुलिस टीम ने फुटपाथ से हटावाया अतिक्रमण

गोहाना। नगर परिषद के कर्मियों और पुलिस ने सोमवार को शहर में अतिक्रमण हटाते हुए फुटपाथ खाली कराए। नप कर्मियों ने दुकानों के बाहर से सामान जब्त किया। अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई पुराने तहसील कार्यालय से समता चौक तक की गई। दुकानदारों को दोबारा दुकानों के बाहर सामान न रखने की हिदायत दी गई। इन दिनों त्योहारी सीजन चला हुआ है। गांवों से ग्रामीण अधिक संख्या में बाजारों में खरीददारी के लिए पहुंच रहे हैं। दुकानदारों द्वारा दुकानों के बाहर फुटपाथ पर सामान लगाकर अतिक्रमण किया जाता है। कुछ दुकानदार दुकानों के सामने रेहड़ी व फड़ भी लगवाते हैं। अतिक्रमण के चलते शहर में जाम की समस्या बनती है। जिससे पैदल आवागमन करने वाले लोगों को परेशानी होती है। लोगों को वाहन खड़े करने की जगह नहीं मिलती है। सोमवार को नप के सचिव सुंदर शर्मा के निर्देश पर शहर में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की गई। इसमें पुलिस का भी सहयोग रहा। पुराना तहसील कार्यालय से वाल्मीकि चौक तक दुकानों के बाहर रखे सामान को जब्त किया गया।

50,000 का इनामी हत्या आरोपी काबू

सोनीपत। सीआईए-1 ने हत्या के मामले में 50,000 के इनामी कुलदीप उर्फ भोलू को गिरफ्तार किया है। गांव रिढाल का कुलदीप हाल प्रगति नगर थाना को 14 जुलाई 2025 को इनामी घोषित किया गया था। बता दें कि 9 फरवरी 2025 को विकास नगर निवासी ब्रिजेश मलिक ने शिकायत दी थी कि उसका भतीजा वंश (20 वर्ष) प्रगति नगर में मोबाइल की डाटा केबल लेने गया था। जहां कुलदीप ने उससे झगड़ा किया और बीच-बचाव कर रही दो युवतियों से भी मारपीट की। बाद कुलदीप ने पिस्तौल से वंश पर ताबड़तोड़ गोलियां चलाई, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। थाना शहर सोनीपत में केस दर्ज है तथा आरोपी अभी तक फरार था।

रुकमणी स्कूल के आशीष का एनडीए में चयन

राई। रुकमणी देवी स्कूल के पूर्व छात्र आशीष डागर का राष्ट्रीय रक्षा अकादमी में चयन हुआ । प्राचार्य प्रवीण गुप्ता ने बताया कि आशीष डागर कड़ी मेहनत, लगन और अनुशासन के बल पर यह सफलता अर्जित की। आशीष शुरू से ही पढ़ाई में होनहार रहे हैं और विद्यालय में अपने व्यवहार, अनुशासन और कार्यशैली के लिए पहचाने जाते थे। प्रबंधन समिति ने आशीष डागर को राष्ट्र सेवा के पथ पर अग्रसर होने पर आशीर्वाद दिया व यह सफलता को स्कूल के दूसरे छात्रों के लिए भी प्रेरणा बनेगी।

गली और जोहड़ से हटाए अवैध कब्जे

खरखौदा। रोहट गांव की एक गली और ग्राम पंचायत की जोहड़ वाली जमीन से अवैध कब्जा हटाए। बीडीपीओ व पुलिस टीम ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट एचसीएस सुरेंद्र आर्य के नेतृत्व में जेसीबी से अवैध कब्जे ध्वस्त किए। जहां भी ऐसे कब्जे हैं, उन्हें हटाया जाएगा। ग्राम सचिवों को निर्देश दिए हैं कि पंचायत की जमीन पर जहां-जहां अवैध कब्जे हैं, उनकी सूची तैयार करें, ताकि कार्रवाई हो सके। इसमें कोई कोताही बर्दाश्त नहीं होगी। जब जेसीबी कब्जा हटाने पहुंची तो शुरुआत में कब्जाधारियों ने विरोध किया। लेकिन समझाने के बाद वे मान गए।

महक ने बीएड की परीक्षा में किया टॉप

गोहाना। सीआरएस जींद द्वारा बीएड प्रथम वर्ष की परीक्षा का परिणाम घोषित किया गया। परीक्षा में जेएलएन शिक्षा महाविद्यालय गोहाना की तीन मेधावी छात्राओं ने बेहतर प्रदर्शन किया। एमडी सुनील शर्मा ने बताया कि बीएड प्रथम वर्ष की परीक्षा में महक भारद्वाज पुत्री महेश ने 81.1 प्रतिशत अंकों के साथ विवि टॉप किया। महिमा पुरी मनोज गुप्ता ने 79.1 व स्वीटी पुत्री संजय ने 77.4 % अंकों के साथ दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त किया।

विधायक ने सुनीं समस्याएं, दिए निर्देश

■ विधायक ने नरेंद्र नगर व रूप नगर में किया निरीक्षण।

हरिभूमि न्यूज ▶▶। सोनीपत

विधायक निखिल मदान ने सोमवार सुबह नरेंद्र नगर और रूप नगर में होली चाइल्ड स्कूल के पास लंबे समय से चल रही सीवरेज ओवरफ्लो समस्या का मौके पर जाकर निरीक्षण किया और निगम अधिकारियों को समाधान हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

साथ ही समस्या के स्थाई समाधान हेतु सेंट ज्यूड स्कूल के पास बिछाई जा रही नई सीवरेज लाइन के कार्य का भी निरीक्षण किया, प्रभावित क्षेत्र की सीवरेज लाइन को इसमें जोड़कर क्षेत्रवासियों को राहत प्रदान की जाएगी। आगामी दो तीन दिन में इस कार्य को पूरा किया जाएगा। अस्थाई समाधान हेतु गलियों में रोजाना सुपर सकर मशीन और अन्य सीवरेज मशीन भेजी जाएगी, जिससे क्षेत्र में दूषित जल भराव ना हो। क्षेत्र में काफी लंबे समय से चल रही सीवरेज समस्या का जल्द ही स्थाई समाधान किया जाएगा। मौके पर निगम पार्षद सूर्या दहिया, प्रतीक तुषीर, सुमित, दीपक, विजय, सचिन, सुरेश शर्मा, शैलेन्द्र तोमर, कुलदीप वत्स, विजय रोहिल्ला, सुशील, धर्मवीर, अर्पित, पवित्र, बिट्टू, विक्की आदि लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। लोगों से समस्या सुनते विधायक निखिल मदान।

गन्नौर के विधायक देवेंद्र कादियान ने किया उद्घाटन

खुबडू में प्रदेश की पहली स्मार्ट आंगनवाड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। गन्नौर

गांव खुबडू में शिक्षा को नई दिशा देने की पहल करते हुए डा. जोगेंद्र धनखड़ ने अपने पैतृक घर को रचओम रोटरी स्मार्ट आंगनवाड़ी प्ले स्कूल में बदल दिया। यह आधुनिक आंगनवाड़ी अब आईसीडीएस हरियाणा विभाग को समर्पित कर दी गई है, जिसका संचालन धनखड़ फाउंडेशन पहला कदम द्वारा किया जाएगा। सोमवार को विधायक देवेंद्र कादियान और रोटरी क्लब से प्रशांत राज शर्मा ने आंगनवाड़ी का उद्घाटन किया। डा. जोगेंद्र धनखड़ ने कहा कि वे पिछले 15-20 साल से गन्नौर में रह रहे हैं। उन्होंने पैतृक घर को माता-पिता के नाम से गांव के बच्चों को समर्पित करने का फैसला लिया। यह हरियाणा की पहली स्मार्ट आंगनवाड़ी है, जिसमें डिजिटल स्मार्ट बोर्ड, एआई बेस्ड लर्निंग, इंटरनेट, सीसीटीवी, इनवर्टर, रंगीन कक्षाएं, खिलौने और उम्र अनुसार गतिविधियां शामिल हैं। ऊपर हाल में स्टडी सेंटर बनाया है, जहां गांव की बेटियां पढ़ाई करेंगी। उन्होंने कहा कि यह पहल गांवों में शिक्षा की तस्वीर बदल सकती है।

इस मौके पर डा. जोगेंद्र धनखड़ के पिता रिचपाल, मां ओमपति, डा. मंजू धनखड़, विश्रुति धनखड़, डा. पूनम, डा. योगेंद्र, सरोज चौधरी, सीडीपीओ निर्मला, सुपरवाइजर मिनाक्षी, अमित बत्रा, योगेश कौशिक, मनीष बंसल, दिनेश अदलखा, संदीप पहल मौजूद रहे।

आंगनबाड़ी केंद्र में समर्पित किया वाटर कूलर

गन्नौर। रोटरी क्लब गन्नौर ने सोमवार को खुबडू गांव में खुली रचओम स्मार्ट रोटरी आंगनबाड़ी में वाटर कूलर भेंट किया। इससे पहले क्लब के सदस्यों ने आंगनवाड़ी केंद्र में पौधारोपण कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। क्लब प्रधान मनीष बंसल ने कहा कि क्लब समय-समय पर आंगनबाड़ी में सहयोग करता रहेगा। उन्होंने रचओम रोटरी स्मार्ट आंगनवाड़ी प्ले स्कूल के लिए अपनी पैतृक जगह देने पर डा. जोगेंद्र धनखड़ का आभार जताया। इस अवसर पर क्लब सचिव श्रेय त्यागी, कोषाध्यक्ष अनिल जैन, अनिल जैन, राकेश सिंधवानी, प्रमोद त्यागी, नवीन खन्ना, अशोक वर्मा, राकेश रूहल आदि मौजूद रहे।

हरिभूमि सहेली

हरियाली तीज स्त्रीत्व का उत्सव

सावन के महीने में मनाए जाने वाले हरियाली तीज पर्व का धार्मिक-सांस्कृतिक महत्व तो है ही, इसे स्त्रीत्व का उत्सव भी माना जाता है। इससे जुड़े रीति-रिवाजों और परंपराओं में परिवार और रिश्तों की मंगलकामनाएं भी निहित होती हैं। इसीलिए आज के दौर में भी इस पर्व की प्रासंगिकता कम नहीं हुई है।

पर्व
यशोधरा भटनागर

हरियाली तीज आते ही बीती यादें आंखों के सामने नाचने लगती हैं। कितने दिन पहले से मां तीज की तैयारी में लग जाती थीं। मनिहारिन काकी चूड़ी, टिकुली, मेहंदी, महावर का टोकरा सिर पर रखे आंगन में जम जातीं। दादी, चाची, हम सब उनके आस-पास बैठ जाते। हमारी आंखें काकी के टोकरे को स्कैन कर लेने में कोई कसर नहीं छोड़तीं। सावन के सेहरों संग उत्सव के हरे, लाल, पीले खुशियों के रंग चारों ओर बिखर जाते। दादी बताती थीं कि सावन का महीना शिव पूजा का पवित्र माह है। शिव जी के प्रिय श्रावण मास में सबसे ज्यादा वर्षा होती है। अधिक वर्षा शिवजी के विष से गर्म शरीर को ठंडक प्रदान करती है। भारतीय लोकजीवन में सावन प्रेम, सौंदर्य और श्रद्धा का माह है। इस माह में आया हरियाली तीज का पर्व, भारतीय स्त्री के जीवन, उसकी संवेदनाएं और उसके संकल्पों का सुंदर भावनात्मक प्रस्तुतीकरण है।

तीज का मूलार्थ और स्वरूप

'तीज' शब्द संस्कृत के 'तृतीया' से लिया गया है, जिसका अर्थ है हिंदू पंचांग की शुक्ल या कृष्ण पक्ष की तीसरी तिथि। सावन माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया को 'श्रावण तीज' या 'हरियाली तीज' कहा जाता है। मुख्य रूप से यह पर्व उत्तर भारत में राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, हरियाणा आदि राज्यों में महिलाओं द्वारा श्रद्धा, प्रेम और उल्लास के साथ मनाया जाने वाला पर्व है। मान्यता है, देवी पार्वती ने शिव जी को पति के रूप में पाने के लिए कठोर तपस्या की थी। देवी पार्वती ने सावन में मृतिका से शिवलिंग का निर्माण करके भक्ति भाव से शिवजी का पूजन किया और तपस्या में लीन हो गईं। उनकी तपस्या से अंत में प्रसन्न होकर हरियाली तीज पर भगवान शिव प्रकट हुए और देवी पार्वती को वरदान दिया कि तुम मेरी अर्धांगिनी बनोगी। इस प्रकार भोलेनाथ सावन माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को विवाह के लिए तैयार हुए थे। इसीलिए हर साल हरियाली तीज के दिन कुंवारी लड़कियां मनचाहे वर के लिए और विवाहित स्त्रियां पति की लंबी आयु के लिए यह व्रत करती हैं।

तीज का सामजिक-सांस्कृतिक और भावनात्मक पक्ष

सावन की तीज नारी जीवन के उस पहलू को सजीव करती है, जहां वह एक उपासिका, एक सृजनशील शक्ति और एक भावनात्मक केंद्र बन जाती है। विवाहित स्त्रियां अपने पति की दीर्घायु और सुखमय जीवन के लिए व्रत रखती हैं। यह उपवास केवल दैविक आस्था नहीं, बल्कि एक मानसिक और आत्मिक शक्ति का प्रदर्शन भी है। मायके और ससुराल के बीच भावनाओं का पुल बनती है तीज। विवाहित बेटियों को मायके बुलाया जाता है। गोटा लगी हरी-लाल लहरिया लहराती साड़ी में सजी बहू-बेटियों के हाथों में मेहंदी, कलाई में चूड़ियां, पांवों में महावर, बिछिए, पायल के स्वर पूरे माहौल को झंकृत करते आशीष देते हैं। गीतों, हंसी, झूलों और श्रंगार से सजी यह बेला उन्हें अपने स्त्रीत्व का उत्सव मनाने का अवसर देती है। तीज जैसे पर्व भारतीय स्त्री को मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त करते हैं। सहेलियों, बहनों, पड़ोसियों के साथ त्योहार मनाने से आपसी संबंध मजबूत होते हैं।

व्रत, पूजा और अनुष्ठान

तीज के दिन महिलाएं सूर्योदय से पूर्व स्नान कर सुंदर-स्वच्छ वस्त्र धारण करती हैं। व्रत रखती हैं और दिनभर शिव-पार्वती की पूजा करती हैं। शिव-पार्वती की कथा से उन्हें प्रेम, समर्पण और आत्मबल का आदर्श मिलता है। सौभाग्यवती स्त्रियां सोलह श्रंगार, मेहंदी, चूड़ियां, बिंदिया, पायल, साड़ी आदि में सजकर देवी पार्वती की भांति स्वयं को नववधु के रूप में अलंकृत करती हैं। तीज के पारंपरिक लोकगीतों के साथ यह व्रत संपन्न होता है।

झूले, गीत और नारी की अभिव्यक्ति

सावन और तीज के गीत भारतीय स्त्रियों की भावनाओं, पीड़ा, प्रतीक्षा, प्रेम और सामाजिक स्थिति के स्वरों को पिरोते हैं। 'कजरियां', 'सावन के झूले', 'मायके बुलावे' जैसे गीत न केवल मनोरंजन के साधन हैं, बल्कि स्त्री के भीतर छिपे भावलोक की सुंदर झलक भी हैं।

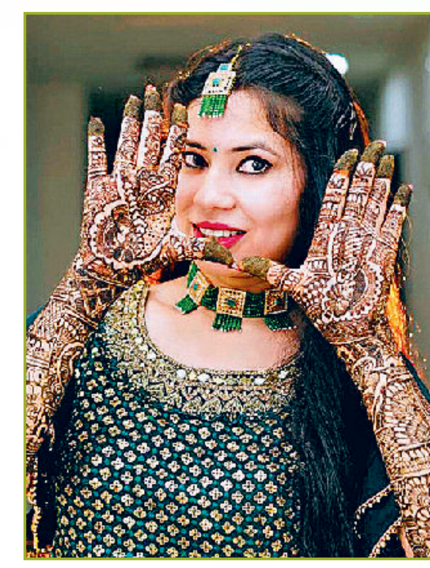
आधुनिक संदर्भ में तीज

समय के साथ तीज का स्वरूप बदला है, पर इसका आध्यात्मिक और सांस्कृतिक महत्व आज भी उतना ही प्रासंगिक है। आज की नारी भी इस पर्व को केवल रीति नहीं, एक उत्सव के रूप में मनाती है, जहां वह अपने अस्तित्व, विश्वास और संबंधों को फिर से सजीव कर आनंदित होती है। सावन की तीज केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, यह भारतीय स्त्री के आंतरिक सौंदर्य, उसकी सहनशीलता, उसकी आस्था और उसके आत्मबल का प्रतीक है। यह पर्व उसे अपनी जड़ों से जोड़ता है, प्रकृति के साथ उसका संवाद कराता है। हरियाली तीज नारी का उत्सव है। उत्सव है भावों का, विश्वास का और उसकी अपनी पहचान का।

हाथों पर रचवाएं आकर्षक मेहंदी

हरियाली तीज पर आप ट्रेडिशनल ड्रेसअप, मेकअप और ज्वेलरी कैरी करने के साथ हाथों पर मेहंदी भी जरूर लगवाएंगी। हम आपको यहां बता रहे हैं कि किस तरह के मेहंदी डिजाइन इन दिनों ट्रेंड हैं, जिन्हें आप रचवा सकती हैं।

श्रंगार
निधि गोयल



तीज का त्योहार विवाहित महिलाओं के लिए बहुत मायने रखता है। ऐसे में महिलाएं सोलह श्रंगार करती हैं। सोलह श्रंगार को पूरा करती है हाथों में रची प्यारी-प्यारी मेहंदी। यहां हम आपको बता रहे हैं कि किस तरह के मेहंदी के डिजाइन आप अपने हाथों में लगाकर इस तीज पर डिफरेंट नजर आ सकती हैं। इनमें से कुछ मेहंदी डिजाइंस पर एक नजर।

भरवा मेहंदी डिजाइन

तीज जैसे मौके पर भरे-भरे डिजाइन वाली मेहंदी पसंद की जाती हैं। इनके अलावा जालीदार, फूल पत्तियों के डिजाइन काफी पसंद किए जाते हैं। साथ ही इनमें फूलों के डिजाइन भी काफी सुंदर लगते हैं। जब आप इस तरह की मेहंदी लगवाती हैं, तो हाथों की खूबसूरती और बढ़ जाती है।

अरेबिक मेहंदी डिजाइंस

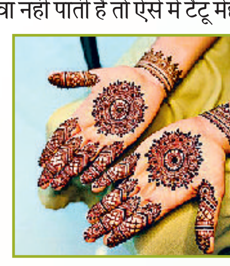
अरेबियन मेहंदी के डिजाइन अधिकतर महिलाओं को पसंद आते हैं। इनमें आजकल कई तरह के डिजाइन ट्रेंड में चल रहे हैं। इस डिजाइन से आपके हाथों को बेहद सुंदर लुक मिलता है। अरेबिक मेहंदी डिजाइन में हाथों में भरकर मेहंदी नहीं लगाई जाती है। बल्कि इसमें बेल टाइप मेहंदी डिजाइन ज्यादा पसंद की जाती है। साथ ही आपकी लगी हुई मेहंदी हैवी भी नजर आती है। इनमें बहुत सारे डिजाइन आजकल ट्रेंड में हैं, इनमें से आप कुछ अलग हट कर डिजाइन अपने हाथों पर लगवा सकती हैं।

इस डिजाइन में हथेली को पूरी तरह भर कर बनाया जाता है। यह डिजाइन बहुत खिलता हुआ नजर आता है।

पोर्ट्रेट मेहंदी डिजाइंस

आजकल इस तरह की मेहंदी डिजाइन भी काफी ज्यादा पसंद की जा रही है। इसमें अपने किसी खास व्यक्ति की मुखाकृति को बनाया जाता है। शादी और तीज जैसे त्योहारों पर तो खासकर इस मेहंदी डिजाइन को काफी पसंद किया जाता है। खासकर ब्राइडल के हाथों पर इन मेहंदी को आपने लगा देखा होगा। इसमें दूल्हा और दुल्हन की आकृति को हाथों पर बनाया जाता है। जिससे ब्राइडल के हाथ बेहद सुंदर नजर आते हैं। तीज जैसे त्यौहारों पर भी इस मेहंदी डिजाइन का काफी क्रेज देखा जा रहा है।

टैटू मेहंदी डिजाइंस



अगर आपके पास कम समय है और आप कुछ घंटे बैठकर मेहंदी कहीं लगवा नहीं पाती हैं तो ऐसे में टैटू मेहंदी लगा सकती हैं। इसके लिए बाजार में मिलने वाले मेहंदी के टैटू आप स्वयं लेकर आसानी से हाथों पर लगा सकती हैं। टैटू मेहंदी में आप काफी सारे डिजाइन, जो काफी ट्रेंडी और यूनिक हैं, उन्हें खरीद के इस तीज पर अपने हाथों पर लगा सकती हैं।

ज्वेलरी मेहंदी डिजाइंस

त्यौहारों पर यह मेहंदी डिजाइन भी बेहद सुंदर नजर आती है। ज्वेलरी मेहंदी के डिजाइन इस तरह के लगाए जाते हैं कि आपके हाथों पर लगाई गई मेहंदी गहनों की तरह नजर आती है। ज्वेलरी मेहंदी डिजाइंस आमतौर पर पूरे हाथ, बाजू और पैरों को कवर करते हैं और बहुत विस्तृत और कलात्मक होते हैं। इन्हें अगर सफाई से नहीं लगवाया जाए तो फिर ज्यादा सुंदर नहीं लगते हैं। ऐसे में मेहंदी लगाने वाले का एक्सपर्ट होना जरूरी है।

(ब्यूटीशियन साधना शर्मा से बातचीत पर आधारित)

बच्चों को अपने साथ सुलाना कितना सही-कितना गलत

छोटे बच्चे अपने पापा-मम्मी के पास ज्यादा से ज्यादा रहना चाहते हैं। पैरेंट्स भी यही चाहते हैं। सवाल यह है कि बच्चे रात में अकेले सोएं या अपने पापा-मम्मी के साथ? इस बारे में आपके लिए जरूरी सलाह।

बच्चे और आप
नीलम अरोड़ा

हमारे देश में ही नहीं, दुनिया के कई और देशों में भी बच्चों को काफी उम्र तक माता-पिता अपने साथ सुलाते हैं। उनका मानना होता है कि इससे बच्चों की माता-पिता के साथ बॉन्डिंग ज्यादा गहरी होती है। बच्चे स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं। पैरेंट्स भी उनकी सुरक्षा के विषय में सुनिश्चित रहते हैं। कई माता-पिता अपने बेडरूम में ही बच्चों को एक ही पलंग पर सुलाते हैं, तो कई अपने बेड पर न सुलाकर उन्हें उनके लिए अलग बेड की व्यवस्था करते हैं। पश्चिमी देशों में इसके विपरीत बच्चों को शुरू से ही अलग सुलाया जाता है, जिसमें सबसे बड़ी वजह बच्चों को बेहतर नींद आए और माता-पिता की प्राइवेसी में कोई खलल न पड़े।

साथ सुलाने के फायदे: बच्चों को साथ सुलाने के कई फायदे होते हैं। इससे उनको भावनात्मक सुरक्षा तो मिलती ही है, जब वो साथ सोते हैं तो कम रोते हैं और कम तनावग्रस्त होते हैं। उनका शारीरिक विकास भी बेहतर होता है, क्योंकि अलग सोने वाले बच्चों की तुलना में वे खुश रहते हैं, उनकी कम तनाव होने और स्वस्थ रहने से उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होता है। माता-पिता जब बच्चों को अपने साथ सुलाते हैं तो चूंकि वे उनकी सुरक्षा के प्रति आश्वस्त होते हैं, उन्हें भी अच्छी नींद आती है। बच्चों के साथ उनके रिश्ते मजबूत होते हैं। एक-दूसरे के करीब होने के कारण वे एक-दूसरे की शारीरिक और मानसिक जरूरतों को ज्यादा अच्छी तरह से समझ सकते हैं। साथ में सुलाने से बच्चों की देखभाल करना, उनकी किसी भी तरह की जरूरत को समझना उनके लिए ज्यादा सुविधाजनक होता है।

बच्चों को अलग कब सुलाएं: इस विषय में कोई सटीक जवाब नहीं मिलता है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों को छह महीने के बाद अलग सुलाना चाहिए। जबकि कुछ का मानना है कि बच्चे जब दो या तीन साल के हो जाते हैं तो पैरेंट्स को अपनी प्राइवेसी मेंटेन करने के लिए उन्हें अपने से अलग सुलाना चाहिए। कुछ बालरोग विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों के साथ लंबे समय तक बेड शेयरिंग नहीं करनी चाहिए। खासतौर पर बच्चे जब छोटे हों। क्योंकि नींद में बच्चों की स्थिति का पता नहीं चलता। ऐसे में यदि माता-पिता को कोई संक्रामक रोग है तो इसका असर बच्चे पर पड़ सकता है।

कुछ और जरूरी सुझाव: यदि बच्चा प्री-मैच्योर है तो उसे मां को अपने साथ सुलाना चाहिए। बच्चे को एक ही बिस्तर पर सुलाने से जगह कम होने के कारण उनके गिरने की भी आशंका रहती है।

- यदि बच्चे को लंबे समय तक अपने साथ सुलाया जाए तो एक समय के बाद उसे अकेले सोने में डर लगता है। बाद में उनकी आदत बदलना कठिन होता है।
- अगर आप भी अपने बच्चों को अपने साथ सुलाती हैं तो इस बात का खास ख्याल रखें कि आपका बिस्तर कितना लंबा चौड़ा है। अगर इसमें पर्याप्त स्थान नहीं है तो बच्चे के गिरने या दबने की भी आशंका रहती है।
- अगर बच्चे का माता-पिता के साथ ज्यादा भावनात्मक जुड़ाव हो तो उसे धीरे-धीरे अपने से अलग सुलाने की आदत डालनी चाहिए। साथ सुलाने में माता-पिता की ही नहीं बच्चे की नींद भी बाधित होती है।
- बच्चा अगर बहुत छोटा नहीं है तो उसके लिए अपने ही कमरे में अलग बेड की व्यवस्था करें। धीरे-धीरे उसे अलग कमरे में सुलाएं, लेकिन उसका कमरा आपके बेडरूम से ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए। ताकि रात के समय जब उसे आपकी जरूरत हो तो आप उसके लिए तुरंत वहां हाजिर हो सकें।

क्या आप हमेशा सोचती हैं नेगेटिव

मेंटल हेल्थ
अंजू जैन

कुछ लोगों का मन हमेशा उदासी में डूबा रहता है। उन्हें लगता है, कोई उनको पसंद नहीं करता। अपने आपको हर काम में असक्षम मान लेते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आप नेगेटिवटी से घिरी हुई हैं, मानसिक रोग से ग्रस्त हो सकती हैं। इससे जल्द से जल्द उबरिए। सबसे पहले अपने आपको पहचानें कि क्या आप मानसिक रोग से ग्रस्त हैं, फिर अपनी सोच बदलने का प्रयास करें।

मुझे कोई चाहता नहीं: 'मेरी किसी को परवाह नहीं।', 'हर कोई खुद में ही मस्त है, मुझे कोई नहीं चाहता।' अगर अकेले में आप ऐसा बार-बार सोचती हैं तो समझ लें कि आपका दिमाग वास्तविकता की बजाय भावनाओं में बह रहा है, बहका हुआ है। ऐसे में कई बार आप अचानक अपराधबोध की शिकार हो जाती हैं, सोचती हैं कि मैंने कुछ गलत किया है।

क्या करें: 'द हैप्पीनेस ट्रैप' पुस्तक में मनोविज्ञानी रस हैरिस ने लिखा है कि इस स्थिति में आपको अपनी अनुभूतियों को कंट्रोल में लाना होगा, सच्चे मन से वास्तविकता को पहचानना होगा। 'मैं अकेली हूं, मुझे कोई नहीं चाहता।' ऐसा कुछ सोचना, अस्थाई मानसिक स्थिति के इमोशंस हैं। इन्हें आपको हवा में उड़ाना सीख लेना चाहिए। अपने इमोशंस को कंट्रोल सकती हैं।

कोशिश करना बेकार है: आपको अपनी पसंदीदा जॉब की वैकेंसी की खबर मिलती है। आप पल भर के लिए उत्साहित होती हैं। लेकिन अगले ही पल आपका मन बुझ जाता है, आप अपनी क्वालिफिकेशन से ज्यादा अपनी कमियां गिनने लगती हैं। फिर सोचती हैं कि मुझे यह जॉब नहीं मिलेगी।

क्या करें: यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ कैरोलिना की पॉजिटिव इमोशंस एंड साइको-फिजियोलॉजिकल लैब में डायरेक्टर बारबरा फ्रेड्रिक्शन कहती हैं, 'हमारी ज्यादातर नेगेटिविटी मेंटल टाइम ट्रैवल से आती है। नेगेटिविटी से उबरने के लिए आप धीरे-धीरे अपनी पॉजिटिव बातों पर फोकस करिए। एक-एक कर आपको अपनी क्षमताओं का अनुभव होने लगेगा, उसी वक्त संकल्प लें कि आपको पूरी ऊर्जा के साथ यह काम करना है। हर शाम दिनभर की अच्छी बातें, घटनाएं और उपलब्धियां लिखें और इसके लिए ऊपर वाले का शुक्रिया अदा करें। मेडिटेशन करें। आपको निराशा से उबरने में मदद मिलेगी।'

हर बुरी बात के लिए खुद को जिम्मेदार मानना: कई बार आप अपने आस-पास होने वाली हर बुरी बात के लिए खुद को जिम्मेदार मानने लगती हैं। कोई किसी मीटिंग या किसी पार्टी में आपके जाते ही निकल जाता है तो आपको लगता है कि वह आपके व्यवहार से नाराज है।

क्या करें: सबसे पहले आपको इस बात पर विश्वास करना होगा कि दुनिया में या आपके इर्द-गिर्द हो रही हर बात के लिए आप जिम्मेदार नहीं हैं। मनोचिकित्सक और 'यू आर नॉट युअर ब्रेन' की लेखिका रेबेका ग्लेडिंग कहती हैं, 'आपको स्वीकार कर लेना चाहिए कि दूसरों के मूड पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। इससे उबरने में मदद मिलेगी।'

घरेलू कामों से भी होती है एक्सरसाइज

फिट रहने के लिए हमेशा जरूरी नहीं कि जिम में जाकर वर्कआउट ही करें। आप बहुत से घरेलू काम करते हुए भी एक्सरसाइज के फायदे उठा सकती हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकती हैं। इस बारे में जानिए।

फिटनेस
शिखर चंद जैन

रवीना अपने बढ़ते वजन और कमर के बढ़ते घेरे से परेशान थी। मोटापे के कारण न सिर्फ उसका शरीर बेडौल होने लगा बल्कि उसे गैस और अपच जैसी समस्याएं भी सताने लगीं। फैमिली डॉक्टर उसे कई बार सुबह-शाम वर्कआउट करने के लिए या जिम ज्वाइन करने के लिए कह चुके थे। लेकिन रवीना को वक्त ही नहीं मिलता था। सुबह बेटे-बेटी को स्कूल भेजती, फिर पति के साथ ब्रेकफास्ट करती। ग्यारह बजे हाउसमेड आ जाती, उससे लंच बनवाने, कपड़े धुलवाने, बर्तन मंजवाने और पूरे घर की साफ-सफाई करवाने में एक बज जाता। उसके जाने पर वह खाना खाती, टीवी देखती और दो घंटे सो जाती। शाम को सोसायटी की कुछ महिलाएं आ जातीं, उनसे गप-शप करने में 6 बज जाते, फिर डिनर की तैयारी करती। इस तरह न तो उसे जिम जाने की फुर्सत मिलती और न वर्कआउट करने की। एक दिन उसने अपनी सहेली शैलजा से अपनी समस्या बताई और पूछा, 'तू भी तो जिम नहीं जाती फिर कैसे फिट दिखती है?' इस पर शैलजा बोली, 'घर की साफ-सफाई से लेकर बर्तन, कपड़े धोने, गार्डनिंग और खाना बनाने तक का काम मैं ही करती हूं। यही तो है मेरी फिटनेस और हेल्दी रहने का राज। तुझे पता है, घर के काम-काज करने का फायदा भी जिम जाने जितना ही मिलता है।' शैलजा ने बिल्कुल ठीक कहा।

क्या कहती हैं स्टडीज: हाल ही में एक अध्ययन के नतीजे में कहा गया है कि घरेलू काम-काज का फायदा जिम जाने या रोजाना वर्कआउट जितना ही मिलता है। पोछा लगाने, घर साफ करने, बागवानी करने और बाजार से साग-सब्जी या घरेलू सामान लाने से भी काफी कैलोरी बर्न होती है, क्योंकि इन कामों में फिजिकल मूवमेंट्स भी काफी होती हैं। आप वर्किंग वूमेन हों या होममेकर, अगर वर्कआउट के लिए समय नहीं निकाल पातीं, तो अपनी दिनचर्या में से वो पल या काम ढूंढ़ लें, जिससे आप फिजिकल मूवमेंट्स में इंवॉल्व रह सकती हैं। आपको किसी तरह की हेल्थ प्रॉब्लम है, तो डॉक्टर से कंसल्ट कर वर्कआउट कर सकती हैं।

ये भी हैं तरीके: एक्सरसाइज का टाइम नहीं मिलता तो फिजिकल एक्टिविटी के लिए घर से ऑफिस जाते समय बस से एक स्टॉपेज पहले उतर कर पैदल जा सकती हैं। इसी प्रकार आते समय भी घर से एक स्टॉपेज पहले उतर सकती हैं। चौथी मंजिल पर स्थित ऑफिस और तीसरी मंजिल पर मौजूद फ्लैट में जाने के लिए लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों को यूज कर सकती हैं। इसी प्रकार बागवानी करने से भी तन और मन दोनों फिट रहते हैं। बागवानी के लिए काफी चलना-फिरना पड़ता है, हाथों की मूवमेंट्स करनी पड़ती है। इससे भी एक्सरसाइज होती है।

इस बात का रखें ध्यान: अगर किसी को फ्रोजन शोल्डर या टेनिस एल्बो की परेशानी नहीं है, तो उसके लिए स्वीमिंग एक अच्छी एक्सरसाइज हो सकती है। इससे कंधों और भुजाओं की अच्छी एक्सरसाइज हो जाती है। साथ ही कोर मसल्स को मजबूती भी मिलती है। बैठकर पोंछा लगाना भी एक अच्छी एक्सरसाइज है, जिन्हें घुटनों में तकलीफ हो उन्हें खड़े-खड़े पोंछा लगाना चाहिए।

(फिटनेस ट्रेनर चिन्मय राय से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

बुजुर्ग हमारे समाज की धरोहरः संजीव

सोनीपत। आदर्श सरस्वती शिक्षा समिति ककरोई रोड के दिशा निर्देशन में दीनबंधु छोटूराम विश्वविद्यालय मुरथल व हिंदू कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से आए स्वयंसेवकों का प्रशिक्षण चल रहा है। 10 विद्यार्थियों ने 10 दिन के लिये प्रशिक्षण लिया। इस दौरान गरीब बच्चों के लिये संचालित स्कूल जागरूकता सेमिनार में अपना वक्तव्य प्रस्तुत करते हुए संजीव ने कहा कि वृद्ध हमारे समाज की धरोहर हैं।

मानव सेवा ट्रस्ट ने 456 पौधे लगाए

सोनीपत। मानव सेवा ट्रस्ट द्वारा सोनीपत में पर्यावरण संरक्षण को समर्पित भव्य वृक्षारोपण अभियान आयोजित किया गया। ट्रस्ट अध्यक्ष सुमीत अलख के नेतृत्व में हुए इस आयोजन में 456 पौधे लगाए गए। सुमीत अलख ने कहा कि पेड़ लगाना जीवन बचाने का सच्चा कार्य है। ट्रस्ट के उपाध्यक्ष महेन्दर पाल वशिष्ठ, महासचिव राकेश शर्मा, शुभचिंतक पाला राम, अनिल ठक्कर सहित कई गणमान्य अतिथियों ने विचार साझा किए।

ध्रुव जूनियर एशियन वुशु चैंपियनशिप के लिए रवाना

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के प्रतिभाशाली खिलाड़ी ध्रुव को 22 से 27 जुलाई तक चीन में आयोजित होने वाली जूनियर एशियन वुशु चैम्पियनशिप में देश का प्रतिनिधित्व करने के लिए रवाना किया गया है। वह इस अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में 52 किलोग्राम भारवर्ग में अपनी चुनौती पेश करेगा।

राष्ट्र निर्माण में भागीदारी निभाने की अपील

सोनीपत। शहीद भगत सिंह युवा ब्रिगेड की एक महत्वपूर्ण बैठक सम्पन्न हुई, जिसकी अध्यक्षता अवतार सिंह पूर्व सरपंच, हरपाल सिंह पूर्व सरपंच एवं मस्तान सिंह पूर्व सरपंच ने संयुक्त रूप से की। बैठक में राज्य अध्यक्ष करतार सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने संगठन के उद्देश्यों, युवा सशक्तिकरण तथा सामाजिक कार्यों पर बल देते हुए कार्यकर्ताओं को मार्गदर्शन प्रदान किया।

125 के मरीजों के जांचे नेत्र पच्चीस का होगा ऑपरेशन

सोनीपत। महात्मा आशानन्द वधवा-हिन्दू मंच सोनीपत और ज़िला अंधता निवारण समिति के विशेष सहयोग से सोमवार को गोसाई धर्मशाला, सिक्का कॉलोनी, सोनीपत में नेत्र जांच, दवाइयों व ऑपरेशन का 259वां निःशुल्क नेत्र शिविर आयोजित किया गया। अध्यक्षता समाजसेवी हरिचंद स्नेही ने की और शुभारंभ सुनीता अरोड़ा के ब्रह्मत्व में यज्ञ, हवन और सत्संग के साथ हुआ।शिविर में कुल 125 ओपीडी दर्ज की गई।

पावर प्वाइंट प्रतियोगिता का विजेता बना करेज हाउस

सोनीपत। साउथ प्वाइंट वर्ल्ड स्कूल में पावर प्वाइंट पर एक प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें चारों हाउस की टीमों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और प्रतिभा दिखाई। बच्चों के लिए प्रतियोगिता कौन बनेगा करोड़पति से कम नहीं थी। प्रतियोगिता में करेज हाउस विजेता बना, जबकि टोलरेंस हाउस को उप विजेता के खिताब से नवाजा। मुख्यातिथि पहुंचे चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने छात्रों के ज्ञान कौशल की सराहना की।

सीबीएसई क्लस्टर बास्केटबॉल टूर्नामेंट संपन्न, अंतिम दिन रोमांचक फाइनल मुकाबले संपन्न

ऋषिकुल विद्यापीठ अहरकुराना प्रथम व राम मॉडर्न स्कूल रतनगढ़ माजरा द्वितीय

अब ये टीमें हरियाणा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व राष्ट्रीय मंच पर करेंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सर छोटू राम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रतनगढ़ माजरा में आयोजित 15वी सीबीएसई क्लस्टर बास्केटबॉल टूर्नामेंट सोमवार को सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। अंतिम दिन खेले गए फाइनल मुकाबलों में खिलाड़ियों ने अपने सर्वोत्तम कौशल और खेल भावना का प्रदर्शन किया।

अंडर-14 वर्ग के फाइनल में प्रथम स्थान ऋषिकुल विद्यापीठ अहरकुराना पानीपत, द्वितीय स्थान सर छोटू राम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल रतनगढ़ माजरा दोनों टीमों के बीच शानदार मुकाबला देखने को मिला, जिसमें ऋषिकुल की टीम ने सधे हुए खेल से जीत हासिल की। वहीं सर छोटू राम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम ने कड़ा संघर्ष किया और दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-17 वर्ग के फाइनल में प्रथम स्थान सर छोटू राम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल रतनगढ़ माजरा, द्वितीय स्थान ऋषिकुल विद्यापीठ अहरकुराना पानीपत के बीच हुआ। सर छोटू राम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल की टीम ने बेहतरीन डिफेंस और तेज़ आक्रमण के साथ मुकाबला जीत लिया। अंडर-19 वर्ग के फाइनल में प्रथम स्थान डीपीएस सेक्टर-19 फरीदाबाद, द्वितीय स्थान होली पब्लिक स्कूल हिसार रहा। समापन समारोह के दौरान विजेता टीमों को ट्रॉफी व प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। राष्ट्रीय स्तर की भागीदारी की ओर कदमः उपरोक्त सभी विजेता टीमों ने आगामी सीबीएसई राष्ट्रीय बास्केटबॉल टूर्नामेंट, जोकि राजनांदगांव छत्तीसगढ़ में आयोजित किया जाएगा, उसके लिए क्वालीफाई किया है। अब ये टीमें हरियाणा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व राष्ट्रीय मंच पर करेंगी। कार्यक्रम में विद्यालय के चेयरमैन जगदीश लोहचब, विद्यालय सचिव कविता लोहचब, प्रबंधक बिमला दहिया, प्रधानाचार्य डॉ. मेहर सिंह आर्य, उप-प्रधानाचार्या अनीता लोहचब, बिजेंदर छिक्कारा, परमजीत सरोहा, अजय तोमर, बास्केटबॉल एसोसिएशन के जिला प्रधान सचिन व सचिव देवेंद्र दहिया, बास्केटबॉल कोच सागर तोमर, रितु तथा अन्य के स्कूलों कोच उपस्थित रहे। सभी अतिथियों ने टूर्नामेंट के सफल आयोजन पर विद्यालय प्रबंधन की सराहना की और खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रधानाचार्य डॉ. मेहर सिंह आर्य ने समापन भाषण में सभी प्रतिभागियों, कोचों, निर्णायकों और आयोजन समिति का आभार व्यक्त किया।

गोहाना। अतिथिगणों व आयोजकों के साथ विजेता खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

कराटे प्रतियोगिता में मेधावी खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा

- जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता का 19 व 20 जुलाई को किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज . गोहाना

जिला सोनीपत कराटे संघ द्वारा सोमवार को शहर में बरोदा रोड पर नागरिक अस्पताल के सामने स्थित बाल भारती स्कूल में दो दिवसीय जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिला कराटे प्रतियोगिता 19 व 20 जुलाई को आयोजित हुई। प्रतियोगिता में मेधावी खिलाडि़यों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

कराटे प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी पानीपत व भिवानी सुभाष भारद्वाज, बाल भारती स्कूल के एमडी हरि प्रकाश गौड़, प्राचार्य व सोनीपत कराटे संघ की वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुमन कौशिक ने किया। मार्गदर्शन विद्यालय के एमडी हरि प्रकाश गौड़ ने किया। गढ़ी बिंद्रोली स्थित गरीब दास आश्रम से संजय ब्रह्मचारी ने खिलाडि़यों को अपना आशीर्वाद दिया। विशिष्ट अतिथि गोहाना हलका के पूर्व विधायक जगबीर मलिक व बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल उर्फ भालू रहे। खिलाडि़यों ने हरियाणा खेल कराटे संघ के सहसचिव व जिला सोनीपत कराटे संघ के महासचिव अनिल भारद्वाज के नेतृत्व में अपना प्रदर्शन किया। मंच संचालन संघ के तकनीकी निदेशक विकास विदलान ने किया।

विजेताओं का सम्मान

विजेताओं को सोहन पाल सिंह, पवन भारद्वाज, भानवीर, राजेश, हर्ष मान, विजय चौहान, मंजू पटवा, प्रियंका लठवाल एवं मंजू नरवाल ने अपना आशीर्वाद दिया।

भारतीय किसान यूनियन (अम्बावाला ग्रुप) की बैठक के दौरान मौजूद किसान।

बैठक में राई के किसानों की समस्याओं पर मंथन

वेद सिंह आंतिल ने की अध्यक्षता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

भारतीय किसान यूनियन (अम्बावाला ग्रुप) की एक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता यूनियन के सक्रिय सदस्य वेद सिंह आंतिल ने की। अनेक ग्रामीण किसान यूनियन की सदस्यता लेकर संगठन से जुड़े और उन्होंने अपनी समस्याओं को साझा किया। बैठक में किसानों ने अपनी मांगों को अवगत करवाते हुए सरकार से समाधान की मांग की । राई के किसान नेता ने कहा कि धान के सीजन में बिजली आपूर्ति नियमित पूरी 10 घंटे की जाए । बिजली का रोस्टर बहुत हल्का बन गया है बिजली कभी आती है और कभी चली जाती है । किसान रात भर जागकर खेत खींच रहे हैं। सड़के जर्जर है और खेतों के रास्ते में पानी भरा हुआ है। किसान खेतों में नहीं जा सकते जिस कारण खेतों में फसल खराब हो रही है। दुकानदारों द्वारा किसानों को निकली दवाई बेची जा रही है और किसानों को लूटकर दुकानदार मोटा मुनाफा कमा रहे हैं, लेकिन संबंधित विभाग द्वारा कोई कार्रवाई नहीं की जा रही। खाद बीज लेने पर किसानों को पीटा जा रहा है और उनका खूब शोषण हो रहा है। किसानों को यूरिया खाद व डीएपी लेने के लिए खूब धक्के खाने पड़ रहे हैं। वेद सिंह आंतिल ने भरोसा दिलाया कि यूनियन किसानों की इन समस्याओं को संबंधित अधिकारियों तक पहुंचाएगी और जल्द समाधान के लिए संघर्ष किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जय भगवान मालिक, बलजीत मलिक ,सेवा सिंह ,भरत सिंह, जगबीर राठी ,रंगलाल, धर्मपाल, सतपाल दहिया आदि किसान मौजूद थे ।

गन्नौरः विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस प्रभारी बने अंकित मल्होत्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भाजपा ने आगामी विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस के आयोजन के लिए जिला स्तरीय कार्यक्रम समिति का गठन किया है। इसी कड़ी में भाजपा जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज ने गन्नौर से पूर्व पार्षद एवं समाजसेवी अंकित मल्होत्रा को गन्नौर विधानसभा का प्रभारी नियुक्त किया है। उनके साथ हरीश मदान को जिला सह-प्रभारी की जिम्मेदारी सौंपी गई है। नियुक्ति पर दोनों नेताओं का फूल मालाओं से स्वागत किया। अंकित मल्होत्रा ने कहा कि पार्टी नेतृत्व द्वारा सौंपी गई जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा और ईमानदारी से निभाया जाएगा। कहा कि विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस जैसे महत्वपूर्ण आयोजन से युवाओं को इतिहास की जानकारी मिलती है और देश की एकता-अखंडता का संदेश भी मिलता है। प्रेवश मदान, बिल्लू सैनी, राकेश गर्ग, बाबी मुंजाल, इशान, तरूण चुघ, डा. भुपेंद्र कुकरेजा, देशबंधू मुखीजा आदि मौजूद रहे।

अंकित मल्होत्रा व हरीश मदान का फूलमाला से स्वागत करते भाजपा कार्यकर्ता।

उन्नीस अगस्त तक रोजगार मेले का आयोजन करने के निर्देश

सोनीपत। राजकीय स्कूलों में नेशनल स्किल क्वालिफिकेशन फ्रेमवर्क (एनएसक्यूएस) सेंटरों में कोर्स करने वाले विद्यार्थियों को शिक्षा विभाग द्वारा रोजगार भी दिलाया जाएगा। विभाग द्वारा जिले के विद्यार्थियों के लिए अगस्त में रोजगार मेला आयोजित किया जाएगा। जिसमें 20 से अधिक कंपनियां भाग लेगी। अधिकारियों ने रोजगार मेले की तैयारियां भी शुरू कर दी है। जिला परियोजना समन्वयक सुजाता खत्री ने बताया कि शिक्षा विभाग द्वारा नई शिक्षा नीति के अंतर्गत विद्यार्थियों के हुनर में निखार लाने के लिए सरकारी स्कूलों में एनएसक्यूएफ सेंटर शुरू किए हुए हैं। कोर्स करने वाले विद्यार्थियों की प्लेसमेंट कराने के लिए प्रत्येक वर्ष रोजगार मेला लगाया जाता है। विभाग ने इस वर्ष 19 अगस्त तक रोजगार मेला आयोजित करने के निर्देश दिए हैं।

जनता दरबार में विधायक ने सुनी हलके के २३० लोगों की शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को देवा सोशल वेलफेयर सोसायटी कार्यालय में जनता दरबार लगाया। इस दौरान क्षेत्र के लोगों की करीब 230 समस्याओं की सुनवाई हुई। विधायक ने सभी शिकायतों को अधिकारियों के सामने रखा और समाधान के निर्देश दिए। लोगों ने बिजली, पानी, गांवों की सड़कों की मरम्मत, पीएम आवास की लंबित किस्तों और विकास कार्यों से जुड़ी समस्याएं रखीं। शहर के वार्ड 6 के लोगों ने गली नंबर 5 में पानी की पाइप लाइन बिछाए जाने की मांग की। गढ़ी केसरी के लोगों ने सामुदायिक भवन की मांग रख बताया कि वाल्मीकि समाज के कुरड़ी खड्डे पर भवन बनना है। टेंडर हो चुका है, लेकिन नपा अधिकारी और ठेकेदार काम शुरू नहीं कर रहे। जाहरी गांव के लोगों ने एनएच-44 से बड़वासनी तक गांव के पास कट को खुला रखने की मांग की। देवडू तक जर्जर सड़क का निर्माण करवाने, शिव मंदिर जोहड़ पर लगे ट्रांसफार्मर के पोल ठीक कराने की मांग की। विधायक ने कहा, सरकार जनहित में लगातार काम कर रही है। उन्होंने लोगों से अपील करी कि किसी भी समस्या को लेकर सीधे संपर्क करें।

गन्नौर। जनता दरबार में लोगों की समस्याएं सुनते विधायक देवेंद्र कादियान।

ध्यान साधना शिविर में आनंदमूर्ति गुरूमां साधकों को योगाभ्यास सिखाती हुई।

पांच दिवसीय शिविर संपन्न

गन्नौर। जीटी रोड स्थित स्थित ऋषि चैतन्य आश्रम में आनंदमूर्ति गुरुमां के सान्निध्य में पांच दिवसीय ध्यान साधना शिविर का आयोजन हुआ। इस शिविर में देश के विभिन्न राज्यों जैसे तमिलनाडु, कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजरात, गोवा और पुणे से करीब 1000 साधकों ने भाग लिया। 14 वर्ष से लेकर 90 वर्ष तक के साधकों ने गहन साधना का अनुभव किया। प्रतिदिन का आरंभ गुरुमंदिर में गुरु वंदना, स्तोत्रों और आरती से हुई। इसके बाद योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान सत्रों के माध्यम से साधकों ने तन-मन में ऊर्जा का संचार किया। आनंदमूर्ति गुरुमां के मार्गदर्शन में साधकों ने मौन अभ्यास, संकीर्तन और नाम जप की विधियां सीखी। सत्संग सत्रों में गुरुमां ने आत्म-ज्ञान, जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण और आध्यात्मिक जागरण पर प्रेरक विचार रखे।

शिविर में 160 यूनिट रक्त एकत्रित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मानव अधिकार संरक्षण संघ द्वारा जिला बार एसोसिएशन, सोनीपत परिसर में एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह रक्तदान शिविर विशेष रूप से भारतीय सेना के जवानों की सहायता हेतु समर्पित था। इस आयोजन में जिले भर से आए स्वयंसेवकों, अधिवक्ताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं व युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और कुल 160 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शिविर का उद्देश्य भारतीय सेना के लिए आवश्यक रक्त भंडारण को मजबूत करना तथा देश सेवा में योगदान देना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता संघ के जिला अध्यक्ष ने की और विशिष्ट अतिथियों में प्रमुख अधिवक्ता, सेना के चिकित्सा अधिकारी एवं सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित रहे। सोनीपत के मेयर राजीव जैन द्वारा विशेष उपस्थिति रही, इस अवसर पर सभी रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। मानव अधिकार संरक्षण संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयवीर गहलावत ने कहा कि भविष्य में भी ऐसे जनकल्याणकारी आयोजनों को जारी रखा जाएगा ताकि समाज में सेवा की भावना को और अधिक प्रबल किया जा सके। इस अवसर पर बार अध्यक्ष अनिल ढुल, डॉ पूर्णमल गौड़, संजय सिंगला, प्रवीण वर्मा, सन्दीप मलिक, राजपाल गुलिया, जगत आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। रक्तदाताओं का हौंसला बढ़ाते अतिथिगण साथ में संघ के पदाधिकारी।

साप्ताहिक शिविरः ३८ लोगों ने बटोरा रक्तदान का पुण्य

गोहाना। सोमवार को शहर में भगवान परशुराम आश्रम में आयोजित भागराम ट्रस्ट के साप्ताहिक रक्तदान शिविर में तीन महिलाओं समेत 38 नागरिकों ने रक्तदान किया। शिविर में दो रक्तदाताओं ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। मुख्य अतिथि नगर गांव के सरपंच प्रतिनिधि जस्सी खुराना थे। अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गगनेजा ने की और संयोजन स्टार रक्तदाता सुरेंद्र विश्वास ने किया। शिविर में तीन महिलाओं में चन्द्रेश, सुमन और शीनू ने रक्तदान का पुण्य कमाया। विशेष रक्तदाताओं में हरियाणा पुलिस ने नवीन कुमार शामिल रहे। नियमित रक्तदाताओं में कमल,

सत्यदेव शर्मा, हरेन्द्र, जोगेन्द्र, दीपक, आजाद, संदीप चहल, नीरज मलिक, जसबीर, प्रवीन कुमार, अशोक कुंडू, जितेंद्र, अमित व कुमार मंजीत ने रक्तदान किया। शिविर में जितेंद्र और सुनील ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला।

खरखौदा। तरुण देवीदास का स्वागत करते विधायक पवन खरखौदा।

नवनियुक्त पदाधिकारियों का स्वागत

खरखौदा। भाजपा कार्यालय में विधायक पवन खरखौदा ने भाजपा के नवनियुक्त जिला महामंत्री तरुण देवीदास व जिला मंत्री राजीव भारद्वाज का स्वागत करते हुए मुंह मीठा कराया।उन्होंने अपने उद्बोधन में कहा कि तरुण देवीदास के परिवार में पूर्व विधायक स्वर्गीय देवी दास ने अपनी अलग छवि बनाकर भाजपा संगठन को मजबूत करने का काम किया था। उनकी सादगी से लोग भली-भांति परिचित थे। उन्हीं के पद चिन्हों पर चलकर तरुण देवीदास भाजपा संगठन को मजबूत करने में लगे हुए हैं। पार्टी की मजबूती के लिए संगठन का मजबूत होना बड़ा जरूरी होता है। जिला महामंत्री तरुण देवी दास ने कहा कि जिस तरह पार्टी द्वारा उन्हें सम्मान दिया गया है, वह उनका आभार प्रकट करते हैं। खरखौदा क्षेत्र की जनता ने पहली बार भाजपा पार्टी का विधायक पवन खरखौदा के रूप में दिया है। जो केवल अपने विधानसभा क्षेत्र में ही नहीं, बल्कि अन्य विधानसभा क्षेत्रों में भी विकास कार्य कराने में दिलचस्पी लेते हैं। वह एक ऐसा ऊर्जावान व्यक्तित्व रखते हैं, जो सही दिशा में अपनी ऊर्जा का परिचय देकर जनता के बीच बने रहते हैं।

युवा पीढ़ी को नशे से बचाने के लिए तीस को गोहाना में होगा सम्मेलन

युवाओं को नशे के दलदल में फंसने से बचाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

जनसेवा फाउंडेशन के संस्थापक एवं दिल्ली में अतिरिक्त डीसीपी राजवीर मानव ने कहा कि युवा पीढ़ी को अपराध व नशे से बचाने के लिए समाज के लोगों को आगे आकर मंथन करने की जरूरत है। इसी को लेकर 30 जुलाई को गोहाना की अनाज मंडी में किसान-मजदूर सम्मेलन आयोजन किया जाएगा। इस सम्मेलन में लोगों को इन मुद्दों को लेकर विचार व्यक्त करने के लिए मंच उपलब्ध करवाया जाएगा। वे सोनीपत रोड स्थित कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

राजवीर मानव ने कहा कि प्रदेश में तीन समस्याएं तेजी से पैर पसार रही हैं। एक प्रदेश की युवा पीढ़ी अपराध के गर्त में जा रही है। युवा कम समय में बिना काम किए अमीर बनने के सपने देखते हैं। यही कारण है कि बार-बार धमकियां देने के मामले सामने आ रहे हैं। दूसरा युवा वर्ग नशे को अपना रहा है, जो उनके भविष्य के लिए और आने वाली पीढ़ियों के लिए घातक है। तीसरा आजकल बच्चे भी मोबाइल देखने की लत का शिकार हो रहे हैं। इससे उनके भविष्य व स्वास्थ्य पर संकट गहरा सकता है। किसानों व मजदूरों के अधिक बच्चे इन लतों की चपेट में आ रहे हैं। किसानों व मजदूरों को इन समस्याओं के प्रति जागरूक करने के लिए 30 जुलाई को सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन में कोई भी प्रबुद्ध व्यक्ति विचार रख सकेगा। इस मौके पर महेंद्र मलिक व डा. दीपक मौजूद रहे।

गोहाना। पत्रकारों से बातचीत करते डीसीपी राजवीर मानव। *फोटो : हरिभूमि*

NOTICE

I, Siddharth Antil S/o Mr. Ajit Singh R/o H. No. 67-L Model Town, Sonipat Tehsil & Distt. Sonipat, Haryana PIN 131001 declare that my son Ranveer Singh Antil is student of 9th class in Wynberg Allen School Mussorie in Uttrakhand. In the TC certificate of my above son my name is written as Siddharth Singh Antil while in my documents my name is written as Siddharth Antil. Siddharth Singh Antil & Siddharth Antil are the names of one and the same person that is myself. My true and correct name is Siddharth Antil.

ग्राम पंचायत गांव खेवड़ा
ब्लॉक मुरथल, जिला सोनीपत
मो. नं. 9896684780

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत खेवड़ा में बंदर बहुत ज्यादा हैं। ग्राम पंचायत उक्त कार्य का टैन्डर छोड़ना चाहती है। इच्छुक फर्म/ठेकेदार 5 दिन के अन्दर सीधे तौर पर अपनी निविदा सरपंच ग्राम पंचायत को पेश कर सकते हैं। तय अवधि पश्चात किसी भी निविदा पर कोई विचार नहीं किया जायेगा।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत
खेवड़ा (सोनीपत)

खबर संक्षेप

रोहणा में जांची 175 व्यक्तियों की आंखें

खरखौदा। रोहणा गांव में बैंक ऑफ़ बरोदा के स्थापना दिवस पर आँखों का निःशुल्क शिविर आयोजित किया गया। जिसका उद्धघाटन पूर्व नेत्र विशेषज्ञ (पीजीआई रोहतक) डॉ साक्षी ने किया। डॉ साक्षी ने अपनी टीम के साथ 175 लोगों के आँखों की जाँच की। जिसमें 21 लोगों की आंखों में मोतियाबिंद पाया गया। अस्पताल निदेशक डॉ उमेद खत्री ने कहा कि सभी लोगो का ऑपरेशन कम दरों पर किया जाएगा।

कैडेट्स को अग्निपथ के बारे में किया जागरूक

सोनीपत। एनसीसी कैडेट्स को सरकार की अग्निपथ योजना के बारे में जागरूक करने के लिए सोमवार को दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय मुरथल में जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता स ेना कार्यालय के निदेशक कर्नल गौतम चौहान ने की। इस दौरान उपस्थित एनसीसी कैडेट्स को अग्निपथ योजना के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई।

लोगों के हक की लड़ाई लड़ना उनका कर्तव्य

गोहाना। बरोदा हलका के कांग्रेस विधायक इंदुराज नरवाल उर्फ भालू ने सोमवार को अपने कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनी। हलका के लोगों ने उनके समक्ष अपने क्षेत्र की समस्याएं रखी। विधायक ने काफी समस्याओं का समाधान मौके पर ही करवा दिया। जो समस्याएं बच गई उनका लोगों को जल्द समाधान करवाने का आश्वासन दिया।
विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि बरोदा हलका के लोगों ने उनको चुनकर विधानसभा में भेजने का काम किया है।

कांग्रेसियों ने खरगे के जन्मदिन पर काटा केक

सोनीपत। कांग्रेस भवन सोनीपत में कांग्रेस सेवादल एवं अनुसूचित जाति विभाग द्वारा पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और राज्यसभा मे नेता प्रतिपक्ष मल्लिकार्जुन खरगे का 83वां जन्मदिवस केक काट कर मनाया गया। इस अवसर पर प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा एडवोकेट ने कहा कि खड़गे कांग्रेस और देश की दलित राजनीति के पुरोधा है। अपने लम्बे राजनीतिक जीवन मे इन्होंने दलित और वंचितों की आवाज को विभिन्न सदनों मे मुखरता से उठाया है। उनके मुद्दों को पार्टी की तरफ से बेहतरीन तरीके से उठाने और संघर्षों को धार देने का काम किया है।

कॅरियर का सही चुनाव करें युवा : विनोद कुमार

गोहाना। सोमवार को व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह के तहत रोजगार विभाग ने गांव गढ़ी उजाले खां में सेमीनार आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों को कॅरियर चुनाव बारे जागरूक किया गया। प्राचार्या अनीता व सहायक रोजगार अधिकारी विनोद कुमार ने बताया कि रोजगार विभाग के द्वारा 21 जुलाई से 25 जुलाई तक व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह मनाया जा रहा है। इसका मूल उद्देश्य विद्यार्थियों को यह समझाना है कि वो कैसे विद्यालय स्तर पर इस प्रतिस्पर्धा में अपने सही कॅरियर का चुनाव करें। सही समय पर सोचकर कैरियर को चुनें।

दो राउंड चली प्रक्रिया, अभी भी 76 प्रतिशत सीटें खाली

आईटीआई में दो चरणों की दाखिला प्रक्रिया संपन्न, आज जारी होगी तीसरी मेरिट लिस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले भर की 12 आईटीआई में दाखिला प्रक्रिया चल रही है। जिसके तहत दो चरणों की प्रक्रिया सोमवार तक संपन्न हो चुकी है, इसके बावजूद आईटीआई में सीटें बहुत कम भर पाई है। दाखिलों को लेकर विद्यार्थियों के कम रूझान को देखते हुए आईटीआई प्रबंधन भी चिंता की स्थिति में हैं। अब मंगलवार को तीसरे चरण की प्रक्रिया के तहत मेरिट लिस्ट जारी की जाएगी, जिसके बाद उम्मीद है कि दाखिलों की संख्या थोड़ी बढ़ेगी।

बता दें कि जिले के 12 राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में 4536 सीटों के लिए जून में आवेदन प्रक्रिया शुरू की गई थी, जिसमें 8806 युवाओं ने दाखिले के लिए आवेदन किया था। अब तक दो चरणों की दाखिला प्रक्रया संपन्न हो चुकी है, लेकिन स्थिति चिंताजनक ही है। दोनों चरणों की मेरिट लिस्ट में स्थान बनाने में सफल रहे विद्यार्थियों में से करीब 50 प्रतिशत ने ही दाखिले लिए हैं। दाखिले की धीमी रफ्तार ने न केवल संस्थान प्रशासन को बल्कि विद्यार्थियों को भी चिंतित कर दिया है। आईटीआई प्रबंधन का कहना है कि तीसरे चरण में रिक्त पड़ी 76 प्रतिशत सीटों में से अधिकतर पर दाखिले होने की उम्मीद है।

उदाहरण के लिये सोनीपत आईटीआई की बात करें तो यहां 1044 सीटों में से अब तक महज 251 सीटों पर ही विद्यार्थियों ने दाखिला लिया है, जबकि 793 सीटें अभी भी खाली पड़ी हैं। इनमें पांच ट्रेड ऐसी हैं जिनमें एक भी विद्यार्थी ने दाखिला नहीं लिया है, जबकि दो ट्रेड इसी वर्ष शुरू की गई हैं। वहीं 19 ट्रेड में दाखिला संख्या दहाई के अंक तक भी नहीं पहुंची है।

उदाहरण : सोनीपत आईटीआई की 1044 सीटों में से केवल 251 पर हुए दाखिले

आईटीआई में दाखिले के लिये पहुंचें युवा।

27 जुलाई तक सत्यापित होंगे दस्तावेज

आईटीआई में दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थी अब तीसरी मेरिट लिस्ट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। तीसरी मेरिट लिस्ट मंगलवार को जारी की जाएगी, जिसमें स्थान बनाने वाले विद्यार्थी 27 जुलाई तक दस्तावेज सत्यापन के साथ अपनी दाखिला फीस जमा करवाते हुए अपना दाखिला सुनिश्चित कर सकेंगे। अधिकतर सीटें खाली रहने से विद्यार्थियों को उम्मीद है कि उन्हें अपनी पसंदीदा ट्रेड में दाखिला मिल सकेगा।

अभी तक 46 प्रतिशत सीटों पर ही दाखिले

सोनीपत आईटीआई में चल रही दो चरणों की दाखिला प्रक्रिया संपन्न होने के बाद भी महज 24 प्रतिशत सीटों पर ही दाखिले हुए हैं। हालांकि 22 जुलाई को तीसरी मेरिट सूची जारी की जाएगी। उम्मीद है कि इसके बाद आईटीआई में रिक्त पड़ी सीटों पर दाखिले हो सकेंगे।
-विक्रम सिंह, प्राचार्य, आईटीआई, सोनीपत

इन पांच ट्रेड्स में शून्य दाखिले

लिथो आफसेट मशीन माइंडर	40	00
मशीनिस्ट ग्राइंडर, ड्यूल	20	00
ड्रेस मेकिंग	20	00
जीयो इंफारमेटिक्स असिस्टेंट	24	00
ग्रीन हाइड्रोजन प्रोडक्शन तकनीशियन	20	00

सोनीपत आईटीआई में किस ट्रेड में कितने दाखिले

ट्रेड	कुल सीट	दाखिले
कंप्यूटर आपरेटर एंड प्रोग्रामिंग असिस्टेंट	48	19
ड्राफ्ट्समैन, मैकेनिकल	40	15
इलेक्ट्रीशियन, ड्यूल	60	29
इलेक्ट्रोनिक्स मैकेनिक, ड्यूल	48	18
फीटर ड्यूल	40	16
मशीनिष्ट, ड्यूल	60	11
मोटर व्हीकल मैकेनिक	48	22
मैकेनिक डीजल, ड्यूल	48	14
रेफ्रिजरेटर एंड एयर कंडिशनिंग तकनीशियन	48	15
स्टेनोग्राफर असिस्टेंट, अंग्रेजी	24	12
स्टेनोग्राफर असिस्टेंट, हिंदी	24	14
वायरमैन	40	16

इन ट्रेड में कम हुए दाखिले

प्लंबर	24	08
ड्राफ्ट्समैन, सिविल	24	07
लिफ्ट एंड एक्केलेटर मैकेनिक	24	05
स्टेनोग्राफर असिस्टेंट, अंग्रेजी, ड्यूल	24	05
टूल एंड डाई मेकर, ड्यूल	24	05
टर्नर, ड्यूल	40	05
प्लास्टिक प्रोसेसिंग आपरेटर, ड्यूल	40	03
प्लंबर, ड्यूल	24	03
पेंटर जनरल, ड्यूल	20	02
वेल्डर	20	02
वेल्डर, ड्यूल	40	02
शीट मेटल वर्कर, ड्यूल	40	01
स्टेनोग्राफर असिस्टेंट, अंग्रेजी, ड्यूल	24	01
वुड वर्क तकनीशियन	24	01

सावन का दूसरा सोमवार, शिवलिंग पर श्रद्धालुओं ने किया जलाभिषेक

सुबह चार बजे से शिवालयों में पहुंचनी शुरू हो गई थी श्रद्धालुओं की भीड़

मंदिरों में महिलाएं और पुरुष हाथों में गंगाजल, बेलपत्र, धतूरा, दूध और पुष्प लेकर कतार में खड़े नजर आए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सावन मास के दूसरे सोमवार को शहर के शिवालयों में भक्तिभाव का माहौल देखने को मिला। नरेंद्र नगर स्थित प्राचीन शिवमंदिर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। श्रद्धालुओं ने भजन-कीर्तन के साथ भोलेनाथ का जलाभिषेक कर परिवार की सुख-शांति और मंगल की कामना की।

मंदिर परिसर में सुबह चार बजे से ही जलाभिषेक की शुरुआत हो गई थी। महिलाएं और पुरुष हाथों में गंगाजल, बेलपत्र, धतूरा, दूध व पुष्प लेकर कतार में खड़े नजर आए। पूरा मंदिर परिसर बोल बम और हर हर महादेव के जयघोष से गूंज उठा।

मंदिर समिति द्वारा श्रद्धालुओं के लिए पेयजल, प्रसाद और छाया की विशेष व्यवस्था की गई थी। स्वयंसेवकों ने श्रद्धालुओं को जल चढ़ाने में मदद की और भीड़ को व्यवस्थित रखा। आचार्य मनमोहन मिश्रा ने बताया कि सावन के सोमवार को भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए विशेष रूप से पूजा-अर्चना की जाती है। मान्यता है कि इस दिन शिव को जल अर्पित करने से सभी कष्ट दूर होते हैं और मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।

सोनीपत। नरेंद्र नगर स्थित शिव मंदिर में पूजा करती श्रद्धालु।

सोनीपत। कबीरपुर के शिव मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में श्रद्धालुगण।

शिव परिवार की प्राण प्रतिष्ठा, महिलाओं ने निकाली कलश यात्रा

सोनीपत। सावन के दूसरे सोमवार को कबीरपुर वार्ड-13 की धानक चौपाल के शिव मंदिर में संत कबीर दास समाज उत्थान सेवा समिति और ग्रामीणों के सहयोग से भगवान शिव परिवार की मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा का आयोजन किया गया। महिलाओं ने मंत्रोच्चारण और ढोल-नगाड़ों के साथ कलश यात्रा निकाली। गोरखपुर से आए पंडित सत्यनारायण पांडेय के सान्निध्य में शिव महापुराण, भजन और हवन का आयोजन किया गया। समिति के महासचिव सूरज कुमार ने बताया कि भगवान शिव ने संसार की रक्षा के लिए विषपान किया था, इसी कारण उन्हें नीलकंठ कहा जाता है।

कार्यक्रम में प्रधान शाम लाल दीवान, महासचिव सूरज कुमार, नंबरदार बालमुकुंद मेहरा, संयोजक दीपक कुमार, उपप्रधान बलमत, राजेश मेहरा, राजकुमार मेहरा, ईश्वर, नरेश मेहरा, धर्मवीर टाइगर, संदीप, सोनू, प्रदीप भालू, शकरू रामकुवार, फूलकुवार बाजा, चमन, मोहन, राधेश्याम, रामनिवास नागर, टिंकू सौरभ मेहरा, विशाल नागर, अमिता मोरवाल, सीमा मोरवाल, प्रेमो देवी, शीला नागर, अनीता नागर सहित भारी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

कांवड़ियों की सेवा के लिए भेजी मोबाइल एंबुलेंस

गन्नौर। सावन मास के अवसर पर भारत विकास परिषद गन्नौर शाखा ने कांवड़ यात्रा में कांवड़ियों की सेवा के लिए मोबाइल एंबुलेंस को रवाना किया। यह एंबुलेंस कांवड़ियों के लिए जरूरी सभी दवाइयों, आक्सीजन सिलेंडर व अन्य प्राथमिक चिकित्सा सुविधाओं से लैस है और पूरी तरह निश्शुल्क सेवा देगी। टीम को सहायक साहिल व एंबुलेंस सारथी ऋषि प्रकाश के साथ सेवा के लिए रवाना किया गया। इससे पहले परिषद ने मोतियाबिंद से पीड़ति 5 रोगियों का दूसरा जत्था आपरेशन के लिए मोजी राम आई अस्पताल, बख्तावरपुर दिल्ली रवाना किया। इस अवसर पर शाखा अध्यक्ष संदीप सिंघल, हरियाणा मध्य प्रान्त उपाध्यक्ष योगेश कौशिक, डा. दीपचंद गर्ग, नरेंद्र पतंजलि, अतुल जैन एडवोकेट, अमित बत्रा, राजेंद्र गुप्ता, राजेंद्र गुप्ता, रामफल जिंदल मौजूद रहे।

शंभुदयाल मंदिर में कावड़ सेवा मेडिकल कैंप शुरू

सोनीपत। शंभुदयाल मंदिर में कावड़ सेवा मेडिकल कैंप की शुरुआत की गई है, जोकि 23 जुलाई तक चलेगा। सेफ इंडिया फाउंडेशन, अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन जिला सोनीपत इकाई, महिला व युवा जिला इकाई, श्री श्याम बाला जी सेवा मंडल, सशक्त महिला संगठन, कृष्णा देवी श्याम मिष्ठान भण्डार द्वारा शंभुदयाल स्कूल सोनीपत में कांवड़ियों के लिए निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। डॉ. अभिमन्यु कुमार द्वारा कांवड़ियों की मरहम पट्टी, शुगर, बीपी इत्यादि की स्वास्थ्य जांच की गई। डॉ. एसएन गुप्ता व राजेश गुप्ता द्वारा कांवड़ियों की सेवा के लिए दवाई मुफ्त में दी गई। सेफ इंडिया फाउंडेशन के प्रधान संजय सिंगला, चेयरमैन वाईके त्यागी, सम्मेलन के प्रधान अनिल गुप्ता, महासचिव एडवोकेट अरविन्द मित्तल बलराज वशिष्ठ, युगांशु वशिष्ठ, महिला प्रधान बबीता जिंदल, हरि कौशिक, नरेश कंसल, नर्सिंग स्टाफ गुरदीप, आरती, आशु एवं विनीत आदि ने सेवा की।

छात्र परिषद का अलंकरण समारोह आयोजित

राई। खेवड़ा स्थित जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल में सोमवार को नवनिर्वाचित छात्र परिषद का भव्य अलंकरण समारोह आयोजित किया गया। नवनिर्वाचित छात्र परिषद में प्रेरणा और सेवा भावना की एक नई ऊर्जा देखने को मिली। समारोह की शुरुआत विद्यालय की प्रधानाचार्या नीरा मुद्गल के प्रेरणादायी उद्बोधन से हुई। उन्होंने छात्रों को नेतृत्व की जिम्मेदारियों का महत्व समझाते हुए कहा कि /"एक सच्चा नेता वह होता है जो स्वयं से पहले दूसरों की सेवा को प्राथमिकता देता है। कार्यक्रम में हेड बॉय, हेड गर्ल, हाउस कैप्टन, साहित्य सचिव और सांस्कृतिक सचिव जैसे महत्वपूर्ण पदों पर नियुक्त छात्रों को बैज और सैश पहनाकर सम्मानित किया गया। प्रत्येक नवनिर्वाचित सदस्य ने शपथ ली कि वह पूरे शैक्षणिक सत्र में ईमानदारी, सहयोग और उत्कृष्टता के मूल्यों का पालन करेगा और विद्यालय की गरिमा को बनाए रखेगा। प्रिंसिपल ने कार्यक्रम की सफलता के लिए सभी छात्रों, शिक्षकों का आभार व्यक्त किया।

पठन-पाठन में छात्राओं ने दिखाई अपनी प्रतिभा

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के कैंपस स्कूल में पठन-पाठन प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्राचार्य डा. सरोज सिंह के अनुसार प्रतियोगिता जूनियर व सीनियर वर्ग में करवाई गई। जूनियर वर्ग का संचालन मीना कुमारी व सीनियर वर्ग का संचालन सरिता देवी ने किया। जूनियर वर्ग में तीसरी कक्षा से अक्षित प्रथम, पांचवीं कक्षा से भव्या ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा चौथी से रितेश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सीनियर वर्ग में आठवीं की प्रियांशी प्रथम स्थान पर रही। नौवीं कक्षा की मानसी ने द्वितीय और कक्षा 10 वीं की रितिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य ने कहा कि विद्यार्थियों को पठन-पाठन को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए।

बीपीएल परिवारों ने किया प्रदर्शन

- झोटे पर मुख्यमंत्री के पोस्टर लगाकर डीसी कार्यालय पहुंचे।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गांव गढ़ीबाला के बीपीएल परिवारों को प्लॉट की रजिस्ट्री और कब्जा दिलाने की मांग को लेकर जिला पार्षद संजय बड़वासनिया एवं पात्र परिवारों ने सोमवार को अनोखे अंदाज में प्रदर्शन किया। उन्होंने एक झोटा (बैल) लेकर छोटूराम चौक से जिला उपायुक्त कार्यालय तक मार्च किया। झोटे के चारों ओर मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा 7 जून 2024 को पात्र परिवारों को दिए गए मालिकाना हक के पत्र चिपकाए गए थे।

जिला उपायुक्त कार्यालय के मुख्य द्वार पर पहुंचते ही संजय बड़वासनिया ग्रामीणों संग धरने पर बैठ गए और प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की। झोटा भी उनके साथ बैठा रहा, जिसने प्रदर्शन को प्रतीकात्मक और ध्यानाकर्षक बना दिया। संजय बड़वासनिया ने कहा कि मुख्यमंत्री द्वारा सार्वजनिक मंच से बीपीएल परिवारों को मालिकाना हक देने की घोषणा के बाद भी एक साल से अधिक समय बीत चुका है, लेकिन जमीन की रजिस्ट्री और कब्जे की कार्रवाई आज तक नहीं हुई।

उन्होंने आरोप लगाया कि अधिकारी मुख्यमंत्री के आदेशों की खुलेआम अनदेखी कर रहे हैं और गरीब परिवारों के साथ अन्याय हो रहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि आगामी पांच दिनों में कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई, तो वे 21 झोटों के साथ बड़ा प्रदर्शन करेंगे।

सोनीपत। झोटा लेकर विरोध प्रदर्शन करते हुए ग्रामीण साथ में जिला पार्षद।

कालेज में मनाया प्रवेश उत्सव

गन्नौर। जैन गर्ल्स पीजी कालेज गन्नौर में नए सत्र के पहले दिन प्रवेश उत्सव का आयोजन किया गया। कालेज प्राचार्य डा. मनोज कुमार ने सभी नई छात्राओं का तिलक लगाकर उनका स्वागत किया। कार्यक्रम में संस्था प्रधान आनंद जैन मुख्य अतिथि और उप प्रधान भूषण भाटिया विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए। छात्राओं ने टैलेंट शो में मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। पहले चार स्थानों पर आने वाली छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। डा. मनोज कुमार ने छात्राओं को उच्च शिक्षा, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी और अनुशासन के प्रति प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन प्रोफेसर निशा ने किया। इस अवसर पर स्कूल की उप प्रधानाचार्या शालिनी जैन और कालेज स्टाफ मौजूद रहा।

आयोजन पुरानी वैदिक परंपराओं से जोड़कर रखता है हवनः डॉ. मंजुला स्याह

जीवीएम गर्ल्स कालेज में हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ

कॉलेज स्टाफ व विद्यार्थियों ने मंत्रोचारण के साथ डाली हवन में आहुति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- संस्था के प्रधान डॉ. ओपी परूथी ने दी नए सत्र की बधाई।

जीवीएम गर्ल्स कालेज के नए शैक्षणिक सत्र 2025-2026 का शुभारंभ हवन-यज्ञ एवं पूजा पाठ के साथ हुआ। इस अवसर पर वैदिक मंत्र उच्चारण के साथ छात्राओं सहित कॉलेज स्टाफ सदस्यों ने यज्ञ में आहुति डाली। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने समस्त कालेज परिवार को नए सत्र की बधाई देते हुए छात्राओं का स्वागत किया।

प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि हमारी वैदिक संस्कृति में किसी भी कार्यक्रम का शुभारंभ हवन-यज्ञ के साथ किया जाता है। इससे विद्यार्थी पुरानी वैदिक परंपरा से जुड़े रहते हैं। कालेज के शिक्षण व गैर-शिक्षण स्टाफ सहित छात्राओं ने हवन में आहुति डाली। सभी ने मिलकर मां सरस्वती की वंदना की।

इस अवसर पर महाविद्यालय की उप-प्राचार्या डा. सुमन, कला विभाग से संगीता शर्मा, कॉमर्स विभाग से डा. आशा चावला, विज्ञान विभाग से डा. अनिता सैनी, रोहिनी मदान, एनसीसी इंचार्ज रूचिका विरमानी, एनसीसी प्रभारी ले. प्रियंका, यूथ रेडक्रॉस इकाई की प्रभारी डा. पूजा गुलाटी, यूनिवर्सिटी आउटरिच प्रोग्राम की संयोजक मीतू मनोचा, कमलेश चौपड़ा, डा. रश्मि जावा, अर्चना खुराना, डा. वंदना मलिक, सुनीता धवन, पुनीता बत्रा, डा. संगीता सिंह उपस्थित रहे।

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में हवन में आहुति डालती प्राचार्या साथ में अन्य स्टाफ। **फोटो : हरिभूमि**