तापमान

अधिकतम 22.0 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, मंगलवार, 2 दिसंबर 2025

11 खेलकूद में छाए छोटू राम आर्य के खिलाड़ी

12 मनोहारी प्रस्तुतियों के माध्यम से दिया गीता का संदेश

खबर संक्षेप

खेल गुरु सूरजमल मलिक नहीं रहे

खरखौदा। बास्केटबॉल के भीष्म पितामह एवं खेल गुरु चौधरी सूरजमल मलिक 30 नवंबर को अपने सांसारिक जीवन यात्रा पूरी कर भगवान के चरणों में विलीन हो गए। लखीराम स्कूल हलालपुर के अध्यापकों एवं बच्चों ने शिक्षण संस्था के पूर्व प्रधान सूरजमल मलिक को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए मौन रखकर उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। प्रधानाचार्य संजय कुमार ने उनके जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि उनका जाना न केवल उनके लिए ही नहीं बल्कि बास्केटबॉल खेल जगत के लिए एक युग का अंत है। स्मरण रहे उनकी खेल उपलब्धियों के दृष्टिगत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी उनको खेल गुरु की उपाधि से सम्मानित किया था।

दादा मोहनदास धाम में रात्रि सत्संग 6 को

सोनीपत। दादा मोहनदास धाम के महंत योगी तपस्वी बाबा विजय नाथ ने बताया कि धाम में 6 नवंबर को रात्रि सत्संग अतिथि भोज होगा। उन्होंने बताया कि 7 नवंबर को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। विजयनाथ महाराज के अनुसार कार्यक्रम में बाबा देवीनाथ, भगवान दास, शंभूनाथ, भोले बैरागी, सतपालनाथ आदि मौजूद रहेंगें।

154 पुलिस कर्मचारियों का स्वास्थ्य जांचा

सोनीपत। पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह के मार्गदर्शन में सोमवार को पुलिस लाइन सोनीपत में निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 154 से अधिक पुलिसकर्मियों, उनके परिजनों व डीएवी स्कूल के छात्र- छात्राऔं का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। बोन मिनरल डेंसिटी, हीमोग्लोबिन, ईसीजी, शुगर, ब्लड प्रेशर, दंत चिकित्सा, नेत्र परीक्षण व सभी प्रकार की लेब के द्वारा होने वाले जांचें भी आधुनिक उपकरणों से की गई। इस अवसर पर डॉ. डीके श्रीवास्तव ने पुलिस आयुक्त ममता सिंह, पुलिस उपायुक्त क्राईम नरेन्द्र कादयान व उपस्थित अन्य पुलिस कर्मियों को प्राथमिक सहायता व सीपीआर से सम्बधित जानकारी दी। शिविर में सेवा देने वाले प्रमुख चिकित्सकों में डॉ. नरेश, डॉ. शेखर, डॉ. आदर्श शर्मा, डॉ. अंकुर अग्रवाल, डॉ. योगीन्द्र सिंह, डॉ. मनित, डॉ. इसानी दुडेजा व अन्य मौजूद रहे।

खरखौदा नागरिक अस्पताल में सीएम फ्लाइंग का छापा

एसएमओ सहित 15 कर्मचारी मिले ड्यूटी से गैरहाजिर

■ मुख्यमंत्री उड़नदस्ते की टीम को अस्पताल में अव्यवस्था मिली ■ जगह-जगह गंदगी मिलने पर कर्मचारियों से किया जवाब-तलब

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

शहर के सरकारी अस्पताल की व्यवस्थाएं एक बार फिर सुर्खियों में हैं। सोमवार को मुख्यमंत्री उड़नदस्ता-सीएम फ्लाइंग की टीम ने अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। जिसमें स्वास्थ्य सुविधाओं की पोल खुल गई। निरीक्षण के दौरान एसएमओ सहित कुल 15 कर्मचारी ड्यूटी पर नहीं मिले। जिससे टीम के अधिकारी भड़क उठे। अधिकारियों का कहना है कि कई स्वास्थ्यकर्मी मनमानी पर उतारू हैं और कुछ तो खेतों में काम करने भी चले जाते हैं। राजनीतिक रसूख के चलते यह स्थिति लगातार बनी हुई है। टीम की अगुवाई इंस्पेक्टर बिजेंद्र और इंस्पेक्टर सुभाष ने की।

मरीज बोले- स्वास्थ्य कर्मचारी कर रहे मनमानी

दौरे के दौरान अस्पताल की सफाई व्यवस्था लचर पाई गई। जगह-जगह गंदगी फैली हुई थी और पीने के पानी की समुचित व्यवस्था भी अनुपस्थित थी। मरीज और तीमारदार गंभीर परेशानियों का सामना कर रहे हैं। स्थानीय लोगों ने टीम के सामने कई खामियां उजागर कीं, जिसमें एक सड़क हादसे में घायल को कंबल न मिलने का मामला भी शामिल था। जांच के दौरान यह भी सामने आया कि अस्पताल के कई महत्वपूर्ण विभागों में कर्मचारी अनुपस्थित थे।

खरखौदा। कर्मचारी से पूछताछ करते सीएम फ्लाइंग टीम के अधिकारी।

विभाग के डीजी को रिपोर्ट भेजने का आश्वासन

सीएम फ्लाइंग टीम ने एसएमओ से पक्ष मांगा, लेकिन सीएमओ सोनीपत ने बताया कि उनकी छुट्टी की कोई सूचना नहीं थी। टीम ने अस्पताल प्रशासन से सभी कमियों और अनुपस्थित कर्मचारियों की सूची तैयार करने को कहा और इसे डीजी स्वास्थ्य विभाग को भेजने का आश्वासन दिया। अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि रिपोर्ट के आधार पर जल्द ही सभी जिम्मेदार कर्मचारियों पर कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। निरीक्षण के दौरान सीआईडी खरखौदा और स्वास्थ्य विभाग के वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे।

मरीज बुनियादी सुविधाओं से वंचित

अस्पताल की यह स्थिति चिंता का विषय है, क्योंकि यह फर्स्ट रेफरल यूनिट होने के बावजूद बुनियादी सुविधाओं से वंचित है, जिससे मरीजों को निजी अस्पतालों का रुख करना पड़ रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि त्वरित सुधार और जवाबदेही के बिना अस्पताल की सेवाओं में सुधार संभव नहीं होगा।

प्रदूषण की मार : शहर में जगह-जगह खुले में जल रहा कूड़ा

सोनीपत देश का सबसे प्रदूषित शहर तीन दिन से एक्यूआई 329 पर अटका

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) लगातार तीसरे दिन बेहद खराब श्रेणी में बना हुआ है, जिसने शहर की हवा को देशभर में सबसे अधिक प्रदूषित कर दिया है। सोमवार को 329 का एक्यूआई दर्ज किया गया, जो राष्ट्रीय स्तर पर सर्वाधिक है। प्रदूषण का यह स्तर गंभीर चिंता का विषय बन गया है, जिसका सीधा असर शहर के स्वास्थ्य और सामान्य जनजीवन पर पड़ रहा है। पिछले तीन दिनों से सोनीपत की वायु गुणवत्ता खतरनाक बनी हुई है। आंकड़ों के अनुसार, शनिवार को भी सोनीपत देश का सबसे प्रदूषित शहर था। रविवार को यह देश में दूसरे स्थान पर रहा, लेकिन सोमवार को फिर से सोनीपत देश का सबसे प्रदूषित शहर बन गया। कमाल की बात ये है कि तीनों ही दिन सोनीपत का एक्यूआई 329 ही रहा। प्रदूषण के इस खतरनाक स्तर का मुख्य कारण जिले में कूड़े में आग लगाने के लगातार सामने आ रहे मामले हैं। सोमवार को भी बहालगढ़ में मुख्य सड़क पर कूड़ा जलता हुआ देखा गया, जो प्रदूषण के स्तर को बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभा रहा है।

लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा गंभीर असर

जिले में बढ़ते प्रदूषण का सीधा और गंभीर असर नागरिकों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। प्रदूषण के उच्च स्तर के कारण नागरिक अस्पताल में मरीजों की संख्या में भारी वृद्धि दर्ज की गई है। अस्पताल में सांस संबंधी समस्याओं, लगातार खांसी, गले में जलन और एलर्जी के नए मामले रोजाना सामने आ रहे हैं। बुजुर्ग, छोटे बच्चे और पहले से ही श्वसन रोगों से पीड़ित लोग इस जहरीली हवा के सबसे आसान शिकार बन रहे हैं। चिकित्सक इसे एक तरह का स्वास्थ्य आपातकाल मान रहे हैं, जिसके लिए तत्काल और कड़े कदम उठाना आवश्यक है।

ये रहा मौसम का हाल

प्रदूषण के बीच मौसम भी परिवर्तनीय बना हुआ है। सोमवार को अधिकतम तापमान 22.0 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 8.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। यह तापमान एक दिन पहले के अधिकतम तापमान (24.4 डिग्री सेल्सियस) और न्यूनतम तापमान (8.1 डिग्री सेल्सियस) की तुलना में मामूली गिरावट दर्शाता है। हवा की गति 5 किलोमीटर प्रतिघंटा रही, जो प्रदूषण के कणों को छितराने के लिए अपर्याप्त है, जिससे प्रदूषक तत्व निचले वातावरण में बने रहते हैं।

चिकित्सक की राय : बचाव और सावधानी जरूरी

बढ़ते प्रदूषण के खतरे को देखते हुए, नागरिक अस्पताल में तैनात वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. जेएस पूनिया ने नागरिकों के लिए आवश्यक सलाह जारी की है। उन्होंने कहा कि 300 से ऊपर का एक्यूआई सभी के लिए हानिकारक है, खासकर संवेदनशील समूहों के लिए।

मास्क का उपयोग अनिवार्य : डॉक्टर ने सलाह दी है कि घर से बाहर निकलने पर एन95 या केएन95 मास्क का उपयोग अनिवार्य रूप से करें। ये मास्क हवा में मौजूद महीन कणों (पीएम 2.5) को फेफड़ों तक पहुंचने से रोकने में मदद करते हैं।

बाहरी गतिविधियों से बचें : सुबह और शाम के समय, जब प्रदूषण का स्तर सबसे अधिक होता है, बाहरी शारीरिक गतिविधियों जैसे जॉगिंग या तेज चलने से पूरी तरह बचें।

पानी का सेवन बढ़ाएं : शरीर को हाइड्रेटेड रखना महत्वपूर्ण है, क्योंकि पर्याप्त पानी फेफड़ों और गले में जमा हुए प्रदूषक कणों को बाहर निकालने में सहायता करता है।घरों के अंदर हवा को साफ रखने के लिए एयर प्यूरीफायर का उपयोग करें और खिड़कियां बंद रखें।

विदेशी महिला बेटी के साथ सहेली से मिलने आई थी

उज्बेकिस्तान की बच्ची का यौन उत्पीड़न करने के दोषी को 20 साल की सजा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कुंडली में विदेशी महिला की पांच वर्षीय बेटी के साथ यौन शोषण के मामले में अदालत ने आरोपित को दोषी करार देते हुए 20 साल की सजा सुनाई है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र ने दोषी पर 50 हजार रुपये का जुर्माना भी किया है, जुर्माना ना देने पर अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। दोषी मूलरूप से नेपाल का रहने वाला है और घटना के समय विदेशी महिला की दोस्त के घर काम करता था। उजबेकिस्तान की महिला ने 18 सितंबर, 2024 को दिल्ली इंदिरा गांधी एयरपोर्ट, पुलिस को बताया था कि वह मुंबई के युवक संग विवाहित है। अगस्त, 2024 में वह दिल्ली में आई थी। वहां से सितंबर, 2024 को वह कुंडली क्षेत्र में अपनी सहेली के पास आ गई थी। उनके साथ उनकी पांच साल की बेटी भी थी। वह दो दिन तक सहेली के फ्लैट में रही थीं। वह 18 सितंबर को दिल्ली से मुंबई जाने के लिए एयरपोर्ट पर पहुंची थी तो वहां बेटी ने संवेदनशील अंगों में दर्द की शिकायत की थी।

नेपाली मूल के नौकर ने घर में शोषण किया

बेटी से पूछने पर पता लगा था कि उनकी सहेली के घर काम करने वाले अक्षय नाम के युवक ने बेटी का यौन शोषण किया था। मामले का पता लगते ही उन्होंने पुलिस को सूचित किया था। जिस पर आईजीआई एयरपोर्ट पुलिस ने शून्य प्राथमिकी दर्ज की थी। मामला कुंडली थाना पुलिस को भेजा गया था। कुंडली थाना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपित मूलरूप से नेपाल के जिला जानकी के गांव पावकी चार बेलपुर व घटना के समय कुंडली क्षेत्र निवासी आकाश को गिरफ्तार कर लिया था। उसे अदालत में पेश कर जेल भेज दिया गया था। मामले में एएसजे नरेंद्र ने आरोपित को दोषी करार दिया। दोषी को 6 पॉक्सो एक्ट में 20 साल कैद व 50 हजार रुपये जुर्माना की सजा सुनाई है।

छतेहरा—माजरा रोड पर फायरिंग कर लूट की कोशिश का मामला सुलझा

पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया, एक फरार

सोनीपत। सोनीपत कुंडली थाना पुलिस ने छतेहरा–माजरा रोड पर हुई फायरिंग और मिर्च पाउडर डालकर लूट की कोशिश के मामले का खुलासा करते हुए दो आरोपितों को गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है। पकड़े गए आरोपितों की पहचान अरुण निवासी छतेहरा और हरीश निवासी लुधियाना पंजाब के रूप में हुई है। दोनों पर पहले भी लूट, डकैती और अवैध हथियार रखने के कई मामले दर्ज हैं। पुलिस ने इन्हें अदालत में पेश कर तीन दिन के रिमांड पर लिया है, ताकि वारदात में शामिल तीसरे व्यक्ति और हथियार बरामदगी के बारे में जानकारी मिल सके।

लूटपाट के डंडों से भी हमला किया

डीसीपी ईस्ट जोन प्रबीना पी ने बताया कि वारदात खेड़ी मनाजात रोड पर हुई थी। मल्हा माजरा निवासी अनिल, जो मोबाइल फोन व मनी ट्रांसफर का काम करते हैं, देर रात अपने बेटे लक्की के साथ दुकान बंद कर घर लौट रहे थे। उनके पास 1 लाख रुपये नकद और 25 नए मोबाइल फोनों का बैग था, जिसे लक्की कंधे पर लिए हुए था। जैसे ही वे गली में पहुंचे, पहले से खड़ी नीली स्कूटी पर सवार तीन नकाबपोश बदमाशों ने उनका रास्ता रोक लिया। एक आरोपित ने अनिल की आंखों में मिर्च पाउडर फेंक दिया, जबकि दूसरे ने लक्की के हाथ से बैग झपटने की कोशिश की। प्रतिरोध पर लक्की पीछे हटने लगा, तभी आरोपितों ने उस पर पिस्तौल से फायरिंग की और डंडों से हमला कर दिया। शोर मचने पर तीनों स्कूटी पर सवार होकर छतेहरा की ओर फरार हो गए। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और घटनास्थल से मिर्च पाउडर का पैकेट व अन्य सामान बरामद किया।

जे एम कूल हाउस प्राइवेट लिमिटेड में वारदात, तीसरे आरोपी को तलाश रही पुलिस

अंजीर के 80 बॉक्स चोरी करने के आरोप में दो गिरफ्तार

सोनीपत। कोल्ड स्टोर से अंजीर के डिब्बे चोरी करने की वारदात का पुलिस ने खुलासा कर दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। क्राइम यूनिट वेस्ट सोनीपत की टीम ने घटना में शामिल सूरज निवासी रजा विहार समयपुर दिल्ली और विवेक निवासी हरदोई उत्तर प्रदेश को पकड़ा। दोनों को न्यायालय में पेश कर चार दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। शिकायत जे एम कूल हाउस प्राइवेट लिमिटेड के मैनेजर नवीन चंद्र ने थाना कुंडली में दर्ज करवाई थी। उन्होंने बताया कि 26-27 और 28-29 नवंबर की रात लगभग एक से दो बजे के बीच तीन अज्ञात युवक कोल्ड स्टोर के बराबर खाली प्लॉट की दीवार फांदकर अंदर घुसे और अंजीर के बॉक्स चोरी कर ले गए। पहली रात 25 से 26 और दूसरी रात 29 बॉक्स चोरी किए गए। सुबह गिनती में अंतर आने पर उन्होंने सीसीटीवी फुटेज चेक की, जिसमें चोरी की पूरी वारदात कैद मिली।

पुलिस ने चार दिन के रिमांड पर लिया

मामला दर्ज होने के बाद क्राइम यूनिट वेस्ट की टीम ने उप निरीक्षक ओमवीर के नेतृत्व में लगातार जांच की और तकनीकी सुरागों व गुप्त सूचना के आधार पर दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस अब रिमांड के दौरान उनसे तीसरे आरोपी की तलाश और चोरी किए गए अंजीर के बॉक्स की रिकवरी के संबंध में पूछताछ कर रही है।

हांगकांग को 2-0 से शिकस्त देकर देश का नाम रोशन किया

भारतीय महिला मास्टर्स हॉकी टीम ने रचा इतिहास एशिया चैम्पियनशिप खिताब पर किया कब्जा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

भारतीय महिला मास्टर्स हॉकी टीम ने विश्व मास्टर्स हॉकी एशिया चैम्पियनशिप 2025 में एक अविस्मरणीय प्रदर्शन करते हुए एशियाई हॉकी पर अपना प्रभुत्व स्थापित कर लिया है।

हांगकांग में 26 से 30 नवंबर तक आयोजित हुई इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबले में भारतीय टीम ने मेजबान हांगकांग को 2-0 से शिकस्त देकर खिताब अपने नाम किया। इस खिताबी मुकाबले में टीम की कप्तान प्रीतम सिवाच और निशि शिवेंद्र सिंह ने शानदार गोल दागे। इन दोनों खिलाडिय़ों के गोल ने न केवल भारत को निर्णायक बढ़त दिलाई बल्कि हांगकांग के लिए मैच में वापसी की सभी उम्मीदें भी खत्म कर दीं।

सोनीपत जिले के लिए यह जीत गर्व का क्षण लेकर आई क्योंकि प्रदेश से प्रतियोगिता में भाग लेने वाली एकमात्र खिलाड़ी प्रीतम सिवाच को भारतीय टीम की कमान सौंपी गई थी। एक कप्तान के तौर पर उन्होंने अपनी तेज रणनीतिक सूझबूझ, अनुशासित खेल और कुशल नेतृत्व का प्रदर्शन करते हुए टीम को जीत के शिखर तक पहुंचाया। उनका यह प्रदर्शन इस बात का प्रमाण है कि हरियाणा की धरती खेल प्रतिभा और दृढ़ संकल्प का एक अद्भुत केंद्र है।

पूरे टूर्नामेंट में रहा भारत का दबदबा

भारतीय टीम ने पूरे टूर्नामेंट के दौरान बेहतरीन तालमेल और उच्चस्तरीय खेल की मिसाल पेश की। टीम फाइनल से पहले अपने सभी मुकाबलों में अजेय रही और उसने खिताब के रास्ते में सिंगापुर और न्यूजीलैंड जैसी टीमों को भी पराजित किया। भारतीय महिला खिलाडियों के सटीक पास, मजबूत डिफेंस और लगातार आक्रामक खेल ने विपक्ष को पूरे मैच में दबाव में बनाए रखा।

पंजाब रोडवेज कर्मचारियों के समर्थन में की नारेबाजी

सोनीपत। राज्य कार्यकारिणी साझा मोर्चा के आह्वान पर बस अड्डे पर सोमवार को रोडवेज कर्मचारियों की ओर से पंजाब रोडवेज कर्मचारियों के साथ हुए दुर्व्यवहार और लाठीचार्ज के खिलाफ दो घंटे तक प्रदर्शन किया। उन्होंने पंजाब सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए पंजाब रोडवेज कर्मियों की मांगों को पूरा करने की मांग की। साझा मोर्चा के सोनीपत अध्यक्ष मनजीत पहल, रामपत गोरड़, अनिल बड़ौली ने बताया कि आप सरकार ने पंजाब विधानसभा चुनाव से पहले रोडवेज कर्मियों की मांगों को पूरा करने का वादा कर चुकी थी। अब वादा खिलाफी करते हुए आप सरकार सरकारी बसें लाने के बजाय किलोमीटर स्कीम जबरदस्ती थोपने जा रही है। इसके विरोध में पंजाब में रोडवेज कर्मी आंदोलन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह किलोमीटर स्कीम किसी से छुपी नहीं है। हरियाणा रोडवेज भी इसका दंश झेल चुकी है।

सिसाना स्टेडियम की हालत जर्जर, मंत्री से मिले ग्रामीण

खरखौदा। सिसाना गांव के खेल स्टेडियम की खस्ता हालत और सुविधाओं के अभाव को लेकर ग्राम पंचायत कई बार आवाज उठा चुकी है। लेकिन प्रशासन द्वारा ध्यान नहीं दिया जा रहा। पंचायत ने स्टेडियम की जर्जर इमारत, टूट-फूट, खिलाड़ियों की सुरक्षा और मूलभूत खेल सुविधाओं की कमी को मुद्दा बनाते हुए यह विषय दहिया खाप के गौरव-सम्मानित रोहतास दहिया के समक्ष भी मुद्दा उठाया। गांव में खेल स्टेडियम के जर्जरपन को दूर करने की मांग को लेकर रोहतास दहिया ने मंत्री राजेश नागर से मुलाकात की और स्टेडियम की वास्तविक स्थिति, जर्जर दीवारों में पड़ी दरारों व खिलाड़ियों पर पड़ने वाले खतरों की विस्तृत जानकारी दी।

मरम्मत का आश्वासन दिया

उन्होंने मांग रखी कि स्टेडियम में आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं और भवन की सभी दरारें व क्षतिग्रस्त हिस्से तुरंत दुरुस्त किए जाएं। मंत्री राजेश नगर ने पूरे विषय को संवेदनशीलता के साथ सुनते हुए स्टेडियम के विकास, मरम्मत और उन्नयन के लिए पूर्ण सहयोग देने का आश्वासन दिया। साथ ही पंचायत से प्रस्ताव व आवश्यक दस्तावेज जल्द उपलब्ध कराने को कहा, ताकि कार्रवाई प्राथमिकता से शुरू की जा सके।

अपने प्रोफेशन में सक्सेसफुल होने के लिए जरूरी है, अपने वर्क पर फोकस्ड रहें, समय पर टार्गेट अचीव करें और उन आने वाली बाधाओं का आपको आभास हो, जो भविष्य में आ सकती हैं। साथ ही यह भी जरूरी है कि बदले समय के अनुसार आप टेक स्मार्ट भी बनें। लेकिन कुछ लोग ऐसा कर नहीं पाते। इसके लिए जरूरी है, अपने वर्क को सही ढंग से मैनेज करें, यह कैसे संभव है, जानें।

ऐसे मैनेज करें वर्क समय पर अचीव होंगे टार्गेट

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

उस दिन सुनीता अपनी कुलीग कामिनी से बोली, 'यार सब बोलते हैं, बड़े सपने देखो, बड़ा सोचो, अपने टार्गेट बड़े रखो। तभी बड़ी सक्सेस पाओगी, लेकिन मैंने तो सब कुछ करके देख लिया। रोज अपने वर्क की लिस्ट बनाती हूं। सुबह से रात तक पूरी मेहनत से काम करती हूं। इसके चलते फैमिली और फ्रेंड्स को टाइम नहीं दे पाती, लेकिन नतीजा वही ढाक के तीन पात।' अपनी बात कहकर सुनीता ने कामिनी से यह भी जानना चाहा, 'तुम सब कुछ कैसे मैनेज कर लेती हो, जो फैमिली को भी टाइम देती हो और अपने प्रोजेक्ट भी समय पर कंप्लीट कर लेती हो और तुम्हारा प्रमोशन भी हो जाता है?' कामिनी ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, 'सुनीता, न तो यह बहुत कठिन है, न असंभव। बस तुम्हें अपने रोज के वर्क-टार्गेट की लिस्ट बनाकर अपनी टीम, टाइम और टेक्नोलॉजी के साथ कॉर्डिनेट करना होगा, टालू टेकनीक से दूर रहना होगा।' यहां एक बात और समझनी चाहिए कि व्यक्ति अपने जीवन के सभी लक्ष्यों को तभी आसानी से अचीव कर सकता है, जब वह उन इच्छाओं को छोड़ दे, जो उसके मिशन के अपोजिट हों। जी हां, अगर आप कुछ छोटी-छोटी बातों को ध्यान रखें तो अपने सभी काम टाइम से मैनेज कर सकती हैं, आसानी से अपने लक्ष्य पूरे कर सकती हैं।

डालें सपोर्ट लेने की आदत

सबसे पहले आपको अपनी सभी जिम्मेदारियों की समीक्षा करनी होगी। इसके लिए आपको तय करना होगा, कौन से काम आपको खुद करने हैं, कौन से काम आपको अपनी टीम को सौंपने हैं, ताकि आप बेहतर तरीके से सभी काम तय सीमा में पूरे कर सकें। साथ ही आप यह जानें कि कौन से कामों की जिम्मेदारी दूसरों को देने से आपको कोई दिक्कत नहीं होगी और कौन-से काम आपको स्वयं करना चाहिए?

बेवजह बिजी न रहें

आप दूसरों के कामों में न उलझें। बेवजह लोगों से मिलना-जुलना बंद करें। गैरजरूरी मीटिंग्स से दूर रहें ताकि आपका समय बर्बाद न हो। जब-तब मीटिंग्स अटेंड न करें। अगर किसी मीटिंग में आपकी मौजूदगी जरूरी नहीं है तो उसमें से खुद को हटा लें। ऐसा करने से आपका अतिरिक्त बोझ हल्का हो जाएगा, आप अपने मुख्य काम पर ज्यादा ध्यान दे सकेंगी।

टेक स्मार्ट बनिए

आज के समय में स्मार्टफोन और इंटरनेट ने दूरियां कम कर दी हैं। टेक सेवी व्यक्ति की कार्य क्षमता बढ़ा दी है। पहले आपको किसी व्यक्ति से मिलकर ही सब बातें करनी होती थीं, मीटिंग के लिए दूर जाना पड़ता था, पेमेंट के लिए बैंक जाना पड़ता था, इसमें समय खर्च होता था। अब आप अपनी डेस्क पर बैठकर एनईएफटी, आरटीजीएस या यूपीआई से पेमेंट कर सकती हैं। वीडियो कॉल या जूम मीटिंग से एक साथ कई लोगों के साथ डिस्कस कर सकती हैं। ई-मेल, व्हाट्स एप से डॉक्यूमेंट, फोटो, सैंपल भेज सकती हैं। जहां फिजिकल सैंपल भेजना हो, वहां पोर्टर एप के माध्यम से भेज सकती हैं। इसलिए टेक स्मार्ट बनिए, समय के साथ चलिए।

खुद को दें वक्त

एनर्जी री-स्टोर करने के लिए खुद को थोड़ा आराम देने के लिए टाइम निकालें। काम के बीच में ब्रेक लेना, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना या अपने शौक पूरे करना भी जरूरी है। इससे आप अधिक ऊर्जावान होकर स्पष्ट सोच पाएंगी, भविष्य के लिए बेहतर निर्णय ले सकेंगी।

विभिन्न लक्ष्यों में सामंजस्य जरूरी

विभिन्न लक्ष्यों के बीच सामंजस्य बैठाने के लिए आप अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों और उन्हें हासिल करने वाली गतिविधियों को साफ-साफ डायरी में लिख लीजिए, इसके बाद यह समझने की कोशिश करें कि कौन से लक्ष्य आपस में जुड़े हैं, एक-दूसरे की पूर्ति करते हैं। उदाहरण के लिए अगर आपका लक्ष्य फिट रहना और स्टडी में भी अच्छा प्रदर्शन करना है तो नियमित व्यायाम दोनों में मदद करेगा। यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा और स्टडी के लिए एनर्जी भी देगा। इसी तरह जब आप अपने दोनों लक्ष्यों के सामंजस्य को पहचान लेंगी तो आपकी छोटी-सी मेहनत भी एक साथ कई बड़े लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करेगी।

इच्छाओं के जाल में न उलझें

हर इच्छा, लक्ष्य नहीं हो सकती। कई बार मन में उपजे विचार सिर्फ प्रलोभन होते हैं, जो आपकी मेहनत को बर्बाद करते हैं। इसलिए आत्म-नियंत्रण बेहद जरूरी है, ऐसी अनुत्पादक, निरर्थक इच्छाओं को समय रहते पहचानना और उनसे जितना संभव हो दूर रहना बेहद जरूरी है।

बाधाओं का अंदाजा रखें

जब आप कोई लक्ष्य निर्धारित करें तो उसके रास्ते में आने वाली संभावित बाधाओं का पहले से अंदाजा लगाएं। ऐसा करने से आप विचलित होने की बजाय, अपने मुख्य उद्देश्यों पर ही टिकी रहेंगी। संघर्ष करने से कभी हिचकेंगी नहीं, अपना मनचाहा टार्गेट पा लेंगी। a

भविष्य में बच्चे तभी सुनेंगे आपकी जब बचपन में आप सुनेंगे उनकी

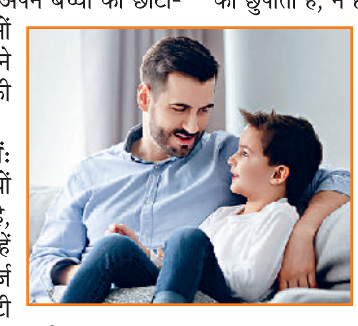
बहुत से अभिभावक अपने बच्चों की बातों पर ध्यान नहीं देते, उनकी उलझनों और सवालों को इग्नोर कर देते हैं। लेकिन ऐसा करने से उनके कोमल मन पर बुरा असर पड़ता है। जो वर्षों बाद अभिभावक को बच्चों से मिलने वाली उपेक्षा के रूप में सामने आ सकता है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने बच्चों की हर बात को पूरे ध्यान से सुनें।

परवरिश

कृति आर. के. जैन

अगर किसी दिन आपका बच्चा आकर आपसे कहे, 'मम्मी, मुझे आज स्कूल नहीं जाना।' इस पर आप बिना इसकी वजह पूछे, बस उससे कह देती हैं, 'नहीं कोई बहाना नहीं चलेगा, चुपचाप तैयार होकर स्कूल जाओ।' तो उस क्षण आप भले सोचें कि आप बच्चे को अनुशासित रख रही हैं। लेकिन ऐसा बार-बार करने से बच्चे के मन में आपके प्रति भरोसे का छोटा-सा दरवाजा बंद हो रहा होता है। समय बीतता है, बच्चा बड़ा होता है। किशोरावस्था के किसी मोड़ पर वह अपने कमरे में खुद को बंद कर लेता है। चुप, उलझा हुआ, भीतर ही भीतर टूटता हुआ। आप बाहर खड़ी होकर बार-बार पुकारती हैं, 'क्या हुआ बताओ बेटा?' लेकिन तब तक वह दरवाजा लकड़ी का नहीं रह जाता। वह अनकही बातों, दबी भावनाओं की मोटी दीवार बन चुका होता है।

दरअसल, जो अभिभावक अपने बच्चों की छोटी-छोटी बातों को, उनकी उलझनों को नहीं सुनते, वे बच्चे बड़े होने पर अपने पैरेंट्स की बातें, उनकी हिदायतें कुछ नहीं सुनते।



समझाने से पहले उन्हें समझें: हम अकसर मान लेते हैं कि बच्चों को समझाना हमारा अधिकार है, जबकि सच यह है कि उन्हें समझना हमारा सबसे बड़ा फर्ज है। जब सात-आठ साल की बेटी कहती है, 'मां, मुझे यह फ्रॉक पसंद नहीं।' इस पर अगर आप जवाब देती हैं, 'पहनो इसे, इतने पैसे खर्च करके खरीदा है।' तो आप सिर्फ कपड़े की नहीं, उसकी पसंद, उसकी पहचान और उसकी इच्छा की कीमत कम कर देती हैं। वही बेटी जब बड़ी होकर पैरेंट्स के पसंद के किसी रिश्ते से इंकार कर देती है या करियर की राह अपने मन से चुन लेती है तो पैरेंट्स को लगता है कि वह हमारे बारे में नहीं सोचती। सच यह है कि हमने उसके लिए सोचना कभी सीखा ही नहीं था। सुनना सिर्फ कान खोलना नहीं, दिल खोलना भी होता है। अगर आप मोबाइल में बिजी हैं, और आपका बच्चा आपसे कुछ कह रहा है तो मोबाइल को एक मिनट के लिए साइड में रख देने से कोई बहुत बड़ा काम नहीं बिगड़ जाएगा। लेकिन उसकी बात ध्यान से अगर आप सुनती हैं तो वह बच्चा यह समझ जाता है कि उसकी भावनाएं, उसकी बातें और उसकी मौजूदगी की उसके अभिभावक की नजर में बहुत कीमत है। इससे उसके भीतर कहीं संस्कार भी निर्मित होता है कि अपनों की बात को सुनना चाहिए।

बचपन का भरोसा रहता है उम्र भर: जिस बच्चे की आवाज को बचपन में जगह मिलती है, वह किशोरावस्था की दहलीज पर पहुंचकर न तो भावनाओं को छुपाता है, न ही विद्रोह की आग में जलता है। वह खुलकर बताता है। दोस्तों की गलत संगत से लेकर पहले प्रेम की घबराहट तक, करियर की उलझनों से लेकर मन में उठती बेचैनी तक, सब कुछ। जिस बच्चे की छोटी-सी बात आज आप धैर्य से सुन लेते हैं, वही बच्चा कल आपकी सबसे बड़ी परेशानी में आपके लिए सबसे भरोसेमंद साथी बन जाता है।

बिना रोके-टोके सुनें उसकी बात: अगर आज हम अपने बच्चे की बात को हंसकर, टालकर, 'अरे, बच्चों की बातें हैं।' कहकर किनारे कर देंगे, तो आने वाले वर्षों में वही बच्चे हमारी बात को 'बूढ़ों की जिद' कहकर हवा में उड़ा देंगे। उस दिन हमें हमारा ही घर कैसा लगेगा? उस दिन हमें बहुत तकलीफ होगी यह सोचकर कि हमारे बच्चे हमारी ही नहीं सुनते लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि उनके बचपन में संवाद का पुल तो हमने ही तोड़ दिया था। कभी-कभी पूरे भविष्य की दिशा एक ही पल तय कर देता है। इसलिए आज अपने आप से वादा कीजिए, जब आपका बच्चा कुछ कहे तो बीच में रोके-टोके बिना, उसकी पूरी बात सुनिए, क्योंकि बचपन में मिलने वाला यह सुनने का छोटा-सा मौका, जो आज बेहद साधारण लगता है, वही कल रिश्तों को मजबूत रखने वाला सबसे बड़ा आधार बनता है। a

सजेशन

मधु सिंह

जिस तरह से गर्मी के मौसम में गर्माहट का कम एहसास हो, इसके लिए हम अपने घर में कई बदलाव करते हैं। उसी तरह सर्दी के मौसम में भी कुछ बदलाव कर सकते हैं, इनसे ठंड का एहसास कम होगा। इन छोटे-छोटे और ईजी बदलावों के बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगी।

क्या आप कर चुकी हैं अपने घर को विंटर रेडी!

सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है। सुबह और शाम ज्यादा ठंडी महसूस होती है। दिन छोटे होने के कारण शाम को अंधेरा जल्दी होता है। घर से बाहर रहने पर बस मन करता है कि जल्द से जल्द घर में पहुंच जाएं। लेकिन घर में गर्माहट का एहसास तभी होगा, जब आप अपने घर को विंटर रेडी बनाएंगी, अपनी जीवनशैली में जरूरी बदलाव करेंगी। सर्दी के आने वाले दिनों के लिए जब खूब ठंड पड़ेगी, उसके लिए अपने घर को इस तरह तैयार कर लें, जो आपके लिए आरामदायक हो।

ऐसे बनी रहेगी गर्माहट: गर्मी के मौसम में जहां हल्के कूलिंग इफेक्ट वाली कॉटन ड्रेसेस की फर्निशिंग जरूरी होती है। ठीक इसके विपरीत सर्दी के मौसम में वुलेन बेडशीट, पर्दे, रग्स, सोफा कवर, तकिए के गिलाफ, कुशन कवर हों तो वे गर्मी को रोकते हैं और कमरे की गर्माहट को बनाए रखते हैं। ऊनी कालीन एक प्राकृतिक इंसुलेटिंग एजेंट की तरह काम करता है। इनसे हम सर्दियों में कमरे को ज्यादा आरामदायक बनाकर ऊर्जा की खपत कम करके कमरों को गर्म रख सकते हैं।

बेडरूम में मिले कोजी फील: सर्दी के मौसम में हम सभी का बेडरूम में ज्यादा समय बीतता है। इसलिए जितना संभव हो, उसमें बदलाव करना चाहिए। गर्मियों के लिए हल्के बिस्तर की जगह, वुलेन बेडशीट, पिलो कवर, रग्स, कालीन, पर्दों का इस्तेमाल करें ताकि कमरों में गर्मी बनी रहे। आप रात भर आराम से सो सकें और बेडरूम के लुक को भी खूबसूरत बना सकें। इसके लिए गहरे रंगों की बेड शीट्स, कुशन कवर और पिलो कवर का इस्तेमाल करें, जो गर्माहट लाने में हेल्प करते हैं।

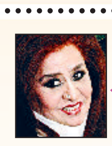
दरवाजे-खिड़कियों में बदलाव: सर्दी के दिनों में कमरे की ज्यादातर गर्मी, खिड़की और दरवाजों से निकलती है, इसलिए उन्हें प्लास्टिक की सीलिंग से या बोर्ड से सील करवा दें। उन पर मोटे फैब्रिक वाले पर्दे लगाएं। पर्दे ऐसे होने चाहिए कि धूप और गर्मी अंदर आ सके और जो रात में ठंड को अंदर आने से रोक सके। शाम के बाद दरवाजे और खिड़कियों को बंद करके रखें। बाहर की ओर खुलने वाले दरवाजों की दरारों को सील करवाएं ताकि घर में गर्माइश बनी रहे।

तैयार कर लें वार्म ड्रेसेस

आने वाले दिनों में कड़ाके की ठंड के लिए मोटे फैब्रिक की ड्रेसेस और कंबलों को तैयार रखें। अगर उन्हें ट्रंक या दीवान में स्टोर करके रखा गया है, तो उनको धूप लगवाने के बाद ही इस्तेमाल करें। टोपी, दस्ताने, मोजे और घर के अंदर पहनने के लिए ऐसी चप्पल मंगवा लें, जो पैरों को गर्म रख सकें। हाथ पैर और सिर से ज्यादा ठंड लगती है। इसलिए वुलेन मोजे, दस्ताने और कैप भी निकाल लें।

पोर्टेबल स्टोव: जब ठंड ज्यादा बढ़ती है तो आग तापने से बड़ी राहत मिलती है। तापमान गिरने पर आप चाहें तो पोर्टेबल इलेक्ट्रिक हीटर या गैस स्टोव को किचेन के बजाय कहीं अन्य सुविधाजनक स्थान पर रखकर खाना बना सकती हैं, इससे घर को गर्म रखा जा सकता है।

वैकल्पिक तरीके भी आजमाएं: सर्दी के दिनों में जब पावर कट ज्यादा होता है तो ऐसे में इलेक्ट्रिक से चलने वाले इंस्ट्रूमेंट्स जैसे हीटर और ब्लोअर यूज नहीं हो पाते हैं। ऐसे में अपने घर को गर्म बनाए रखने के वैकल्पिक तरीके भी रेडी रखें। वार्म पैड या फायर प्लेस को दुरुस्त रखें, ये बिजली की तुलना में सस्ते तो होते ही हैं, बिजली न होने पर ठंड से परेशान होने की बजाय इनके इस्तेमाल से घर को गर्म रखा जा सकता है। यहां बताए गए इन तमाम उपायों को आजमा कर आप अपने घर के वातावरण को आसानी से गर्म रख सकती हैं। a



हेयर केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

इस मौसम में ऐसे करें बालों की देखभाल

सर्दी के मौसम में कम तापमान की वजह से बालों में खुश्की बढ़ जाने से बाल काफी खराब हो जाते हैं। इस मौसम में ज्यादातर लोग बालों को धोने के लिए गर्म पानी का उपयोग करते हैं। इससे बालों में खुश्की हो जाती है। इसलिए जरूरी है कि सर्दी के मौसम में गुनगुने पानी का उपयोग करें और गर्म पानी से नहाने से परहेज करें। जिससे बालों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है। गर्म पानी बालों से प्राकृतिक तेल सोख लेता है, जिससे बाल शुष्क हो सकते है। इसके साथ ही डेंड्रफ और स्कैल्प में खुजली की समस्या भी हो सकती है। सामान्य तापमान के और गुनगुने पानी से नहाने से बालों में नमी बरकरार रहती है और बाल मुलायम, चमकदार बने रहते हैं।

कंडीशनर का यूज करें: सर्दी के मौसम में ऐसे शैंपू और कंडीशनर का उपयोग करें, जो बालों को नमी प्रदान करते हों। इन उत्पादों में एलोवेरा, शिया बटर और किरेटिन आदि तत्वों से बालों को पोषण मिलेगा और बालों में नमी बरकरार रहेगी। सर्दियों में लाइट वेट हाइड्रेटिंग सीरम और लीव इन कंडीशनर के उपयोग से बालों में नमी बनी रहेगी और बाल मुलायम बने रहेंगे। अल्कोहल और सल्फेट युक्त शैंपू या कंडीशनर बालों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकते हैं।

नारियल तेल: बालों में लगातार खुश्की की वजह से डेंड्रफ की समस्या गंभीर हो जाती है। डेंड्रफ और दो मुंहे बालों की समस्या से निपटने के लिए गर्म तेल से मालिश काफी लाभदायक साबित होती है। सप्ताह में एक या दो बार शुद्ध नारियल तेल को गर्म करके इसे सिर पर लगाएं। इसके बाद एक तौलिए को गर्म पानी में डुबोकर निचोड़ लें और 5 मिनट तक सिर पर बांध लें। इस प्रक्रिया को 3-4 बार दोहरा लीजिए और तेल को रात भर बालों में लगा रहने दीजिए। अगर आपके बालों में डेंड्रफ है तो अगली सुबह सिर में नीबू का रस लगाकर 15 मिनट बाद बालों को धो लें। बालों को धोने के लिए हल्के गर्म पानी का ही प्रयोग करें। शैंपू करने के बाद पानी के मग में दो चम्मच सिरका डालकर बालों को धो लें फिर अच्छे तरीके से साफ पानी से भी बालों को धो डालें।

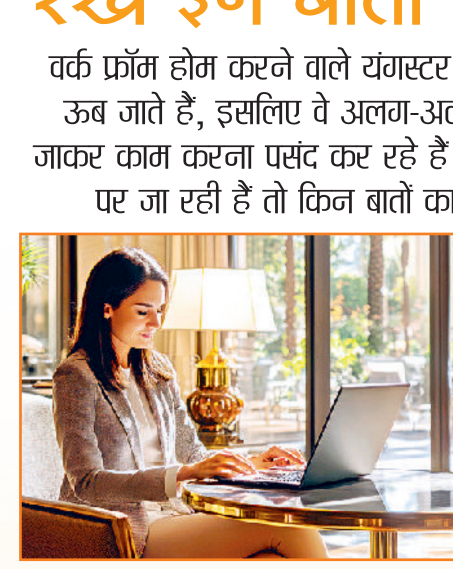
मसाज जरूर करें: रूखापन बढ़ने की वजह से बालों में नमी और तैलीयपन में कमी आ जाती है। इससे बालों में पोषाहार की जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है। बालों में नारियल तेल की मालिश से बालों को पोषाहार मिलता है। यदि आप नारियल तेल लगाकर हल्की-हल्की मालिश करती हैं तो इससे बालों की कोशिकाओं में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है। बालों को हल्के से तेल से मालिश करने के लिए केवल फिंगर टिप्स का ही सहारा लीजिए और सिर को हल्के-हल्के से विभिन्न दिशाओं में घुमाइए। इससे बालों की कोशिकाओं में अच्छी तरह ब्लड फ्लो होता है। तेल को रात भर बालों में लगा रहने दीजिए और अगले दिन सुबह बालों को गुनगुने पानी से धो डालिए। बालों को तौलिए से रगड़ने की बजाय, तौलिए को सिर पर बांधें ताकि बालों में मौजूद पानी तौलिए में समा जाए। अगर बाल शुष्क और नाजुक हों तो ड्रायर का यूज न करें। बालों को प्राकृतिक तौर पर सूखने दें। अगर आप हेयर ड्रायर का उपयोग करती है तो उसे बालों से कम से कम 10 इंच दूरी पर रखें। a

एडवाइस

प्रतिभा अग्निहोत्री

जब जाएं वर्केशन पर रखें इन बातों का ध्यान

वर्क फ्रॉम होम करने वाले यंगस्टर एक जगह काम करते ऊब जाते हैं, इसलिए वे अलग-अलग रिमोट एरियाज में जाकर काम करना पसंद कर रहे हैं। अगर आप भी वर्केशन पर जा रही हैं तो किन बातों का ध्यान रखें, जानें।



इंग्लिश वर्ड वर्क-वेकेशन से मिलकर बना यह शब्द 'वर्केशन' आज की जेन जी यंगस्टर्स का सबसे फेवरेट शब्द है, जिसमें वे एक जगह रुककर काम करने के स्थान पर अलग-अलग रिमोट एरियाज में जाकर ऑफिस वर्क करते हैं। आजकल अधिकांश कंपनियों ने अपने एंप्लॉइज को वर्क फ्रॉम होम दे दिया है, जिसके कारण वे एक कमरे में बैठकर काम करते हैं। निरंतर एक ही स्थान पर काम करने के कारण धीरे-धीरे उन्हें काम और जगह दोनों से ही बोरियत होना शुरू हो जाती है, फिर उनका काम में मन नहीं लगता। इस बोरियत से बचने के लिए यंगस्टर अपना लैपटॉप और ऑफिस का अन्य जरूरी सामान लेकर दूर-दराज के टूरिस्ट प्लेस पर चले जाते हैं, वहां रहकर वर्किंग ऑवर में काम करते हैं, शेष समय में वे आस-पास की जगहों पर घूमते हैं। इस तरह वे वर्क और वेकेशन दोनों एक साथ कर लेते हैं। यदि आप भी वर्केशन पर जाने का प्लान कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें-

समय से कर लें बुकिंग: जिस भी जगह पर आप जाने का प्लान कर रही हैं, उसका प्लान पहले से बनाएं और समय रहते, रहने की बुकिंग कर लें ताकि आप निश्चिंत होकर अन्य तैयारियों पर ध्यान दे सकें।

नेटवर्क है बहुत जरूरी: चूंकि आजकल सारे काम इंटरनेट के माध्यम से होते हैं, इसलिए स्थान चुनने से पहले वहां नेटवर्क की उपलब्धता सुनिश्चित कर लें, क्योंकि कुछ पर्यटक स्थलों पर नेटवर्क की बहुत प्रॉब्लम रहती है। नेटवर्क न होने पर आपका काम प्रभावित हो सकता है।

जानकारी लेकर और देकर जाएं: जिस स्थान पर आप जा रही हैं, उसकी पूरी जानकारी यू-ट्यूब, इंस्टाग्राम या फिर अपने परिचितों से लेकर जाएं, ताकि आप अपनी तय जगह पर जाकर काम करने के साथ-साथ सुगमता से घूम भी सकें। अपने परिवारजनों और मित्रों को गंतव्य स्थल की पूरी जानकारी देकर जाएं ताकि आपात स्थिति में आपसे संपर्क किया जा सके।

पैरेंट्स को यूं करें तैयार: अकसर अविवाहित युवा बेटियों को इस तरह से अकेले वर्केशन पर भेजने के लिए पैरेंट्स तैयार नहीं होते, ऐसे में विरोध करने की बजाय उन्हें प्यार से वर्केशन के बारे में डिटेल जानकारी दें ताकि वे खुशी-खुशी मानसिक रूप से तैयार हो सकें।

बजट का रखें ध्यान: चूंकि वर्केशन के दौरान आप अधिक समय तक एक ही जगह पर रहती हैं, इसलिए बजट फ्रेंडली प्लेस का सेलेक्शन करना बहुत जरूरी है ताकि आप कम खर्चे में वर्केशन एंज्वॉय कर सकें।

जरूरी उपकरण लेकर जाएं : रोमिंग सिम कार्ड, पावर बैंक, मोबाइल और लैपटॉप का चार्जर आदि अपने साथ लेकर जाएं।

जरूरी दवाएं साथ रखें: यदि आप कोई मेडिसिन लेती हैं तो उसे पर्याप्त मात्रा में लेकर जाएं। इसके साथ-साथ बुखार, पेटदर्द, सिरदर्द और वॉमिटिंग की दवाएं भी अपने साथ जरूर लेकर जाएं ताकि जरूरत पड़ने पर आप उनका उपयोग कर सकें। a

खबर संक्षेप

विवि के कुलगुरु ने डॉ. विक्रांत राव को दी बधाई

सोनीप। दीनबंधु छोटू राम यूनिवर्सिटी ऑफ़ साइंस एंड टेक्नोलॉजी (डीक्रस्ट), मुरथल से विक्रांत सिंह राव ने डॉ. एसपी नेहरा की देखरेख में सेंटर ऑफ़ एक्सीलेंस फ़ॉर एनर्जी एंड एनवायर्नमेंटल स्टडीज़ से अपनी डॉक्टर ऑफ़ फिलॉसफी (पीएचडी) सफलतापूर्वक पूरी कर ली है। इस मौके पर कुलगुरु प्रो. श्री प्रकाश सिंह ने डॉ. राव को उनकी उपलब्धियों के लिए बधाई दी और उनकी रिसर्च की सामाजिक अहमियत पर जोर दिया। उनकी डॉक्टरेट रिसर्च "एनर्जी और एनवायर्नमेंटल एप्लीकेशन के लिए ग्रेफाइटिक कार्बन नाइट्राइड आधारित बाइनरी/टर्नरी नैनोपार्टिकल्स पर जांच" टॉपिक पर की गई थी।

भागवत कथा श्रवण मात्र से मोक्ष मिलेगा: विधायक

सोनीपत। सोमवार को लक्ष्मीनारायण मंदिर गोविंद नगर में श्रीमद् भागवत कथा में विधायक निखिल मदान बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे। विधायक ने श्री हरि लक्ष्मी नारायण मंदिर में आयोजित भागवत कथा में पहुंचकर सभी श्रद्धालुओं को अपनी शुभकामनाएं दी और भागवत कथा का श्रवण किया। विधायक निखिल मदान ने कहा कि सोनीपत शहर का इतिहास महाभारत काल से जुड़ा हुआ है और सोनीपत पौराणिक नगरी रही है। यहां के लोगों की धर्म के प्रति आस्था युगों युगों से चली आ रही है। यहां तक कि द्वापरयुग में भी भगवान श्री कृष्ण ने हरियाणा की भूमि को धर्मनगरी के रूप में चुना। विधायक निखिल मदान ने कहा कि भागवत कथा के श्रवण मात्र से ही प्राणी के मोक्ष के द्वार खुल जाते हैं।

गैस कनेक्शन न होने के कारण फर्नेस बेकार

गन्नौर। शहर के शमशान घाट तथा गढ़ी केसरी शिव मुक्तिधाम में करीब चार वर्ष पहले बनाए गए एलपीजी-सीएनजी बेस्ड क्रिमेशन फर्नेस (गैस आधारित शवदाह गृह) आज तक शुरू नहीं हो पाए हैं। दोनों स्थानों पर एलपीजी गैस कनेक्शन न होने के कारण ये फर्नेस बेकार पड़े हैं। नगरपालिका द्वारा निर्माण के बाद इनकी सुध न लेने से करीब 70-70 लाख रुपये की लागत से बने दोनों शवदाह गृह अभी तक उपयोग में नहीं आ सके। कोरोनाकाल के दौरान आपात स्थिति को देखते हुए सरकार ने प्रदेशभर में गैस आधारित फर्नेस लगाने के निर्देश दिए थे, जिसके तहत गन्नौर शहर के शमशान घाट और गढ़ी केसरी स्थित शिव मुक्तिधाम में यह प्रोजेक्ट शुरू किया गया था।

जीटी रोड से गांव बढ़खालसा को जाने वाला कोई सीधा मार्ग नहीं

सोनीपत। पूर्व विधायक जयतीर्थ दहिया ने अपने गांव बढ़खालसा के नामकरण को लेकर बयान दिया है। कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी ने हाल ही में दादा कुशाल के 350वें बलिदान दिवस पर घोषणा तो की कि गांव जाने वाले मार्ग का नाम दादा कुशाल के नाम पर रखा जाएगा, लेकिन वास्तविकता यह है कि जीटी रोड से बढ़खालसा को जाने वाला कोई सीधा मार्ग है ही नहीं। गांव का मुख्य रास्ता तीनों तरफ से बंद है और जीटी रोड से सीधे कनेक्ट न होने से लोगों को तीन जगह से मुड़कर जाना पड़ता है। कहा कि मार्ग का नामकरण नहीं, बल्कि गांव का नाम बदलकर 'गढ़ी कुशाली' करना ही दादा कुशाल को सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

बांग्लादेश की राजधानी ढाका में द्वितीय महिला कबड्डी विश्व कप: 2025 आयोजित

रिंढाणा की स्वर्ण पदक विजेता बेटी मीनी को किया सम्मानित

भारत की टीम ने चीनी ताइपे की टीम को 35-28 अंक के अंतर से किया पराजित

गोहाना से खुली जीप में बैठाकर गांव में लेकर पहुंचे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गोहाना

द्वितीय महिला कबड्डी विश्व कप: 2025 में भारतीय महिला कबड्डी टीम अव्वल रही। गांव रिंढाणा की दो बेटियां मीनी नरवाल और पूजा नरवाल ने कबड्डी विश्व कप में भारतीय टीम का सफल प्रतिनिधित्व किया। विजेता टीम की सभी खिलाड़ियों को स्वर्ण पदक से नवाजा गया। सोमवार को मीनी नरवाल का गोहाना पहुंचने पर भव्य नागरिक अभिनंदन किया। बांग्लादेश की राजधानी ढाका द्वितीय महिला कबड्डी विश्व कप: 2025 आयोजित किया गया। प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबले में भारत की टीम ने चीनी ताइपे की टीम को 35-28 अंक के अंतर से पराजित करके कबड्डी का विश्व कप अपने नाम कर लिया। भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए गांव रिंढाणा की दो महिला खिलाड़ी मीनी नरवाल और पूजा नरवाल ने सराहनीय प्रदर्शन किया। इन दोनों खिलाडियों ने कबड्डी कोच स्व. रामभज नरवाल के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण प्राप्त किया। सोमवार को गोहाना पहुंचने पर सिंचाई विश्राम गृह में मीनी नरवाल का भव्य नागरिक अभिनंदन किया गया।

गोहाना। खिलाड़ी को सम्मानित करते बाबा भलेगिरी जी महाराज व अन्य।

जीवन में लक्ष्य के साथ आगे बढ़ें

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने युवाओं से आह्वन किया कि चाहे पढ़ाई हो या फिर खेल क्षेत्र युवा कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प व लक्ष्य के साथ आगे बढ़ें। युवा देश का भविष्य हैं। हमारी युवा पीढ़ी जितनी अधिक शिक्षित, सभ्य और संस्कारवान होगी हमारा समाज व देश उतनी ही तेजी से विकास करेगा।

ये रहे मौजूद

समारोह में श्री श्री 1008 महंत बाबा भलेगिरी महाराज, विधायक इंदराज नरवाल, एसडीएम गोहाना अंजलि श्रोत्रिय, डीसीपी भारती डबास, गोहाना बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष वीरेन्द्र आर्य, कोच साई कमला, कोच निर्भय नरवाल, पहलवान नरेश, सरपंच चांद नरवाल, सुरेश नरवाल, पाला सिंहरोहा, राकेश नरवाल व प्रमोद मलिक सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने स्वर्ण पदक विजेता मीनी का नागरिक अभिनंदन करते अपना आशीर्वाद दिया। ग्रामीण मीनी नरवाल को गोहाना से खुली जीप में बैठाकर गांव रिंढाणा लेकर पहुंचे। गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने खिलाड़ी का भव्य स्वागत किया।

सोनीपत। विजेता विद्यार्थियों और पुरस्कार राशि के साथ प्राचार्य एवं अन्य।

वार्षिक खेलकूद में छाए छोटू राम आर्य के खिलाड़ी

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह में छोटू राम आर्य कॉलेज का प्रदर्शन शानदार रहा। विभिन्न खेल प्रतिस्पर्धाओं में छोटू राम आर्य कॉलेज ने तीसरे स्थान पर अपना कब्जा कायम किया। शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा के द्वारा पुरस्कार वितरण हुआ। जिसमें 2022-23 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए, 2023- 24 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए और 2024 -25 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए महाविद्यालय को प्रदान किए गए। गौरतलब है कि महाविद्यालय पिछले 12 साल से लगातार एथलेटिक्स में प्रथम स्थान पर रहा है। विभिन्न खेल प्रतिस्पर्धाओं में छोटू राम आर्य कॉलेज ने तीसरे स्थान पर अपना कब्जा कायम किया। शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा के द्वारा पुरस्कार वितरण हुआ। जिसमें 2022-23 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए, 2023- 24 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए और 2024 -25 के सत्र के लिए 31 हजार रुपए महाविद्यालय को प्रदान किए गए।इस अवसर पर महाविद्यालय के विभिन्न खेलों में विद्यार्थियों ने लगभग 3 लाख के करीब पुरस्कार राशि प्राप्त की। इस उपलब्धि पर प्राचार्य जितेंद्र फोर ने विजेताओं का अभिनंदन किया तथा संस्था के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने सभी को हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

सोनीपत। डीक्रस्ट में विरोध प्रदर्शन करते गैर शिक्षक कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

मांगों के निस्तारण में देरी से कर्मचारियों में बढ़ी नाराजगी

दीनबन्धु छोटू राम विवि के गैर-शिक्षक कर्मचारी ने दिया सांकेतिक धरना

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

दीनबन्धु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल, सोनीपत के गैर-शिक्षक कर्मचारियों ने अपने तय कार्यक्रम के अनुसार 1 दिसंबर से प्रतिदिन एक घंटे का सांकेतिक धरना शुरू कर दिया है। प्रधान आनंद राणा ने बताया कि 28 नवंबर को कुलपति के साथ हुई बैठक बेनतीजा रही। उनका कहना है कि कुलपति ने बैठक को गंभीरता से नहीं लिया और कर्मचारियों की मांगों पर न तो कोई स्पष्ट टिप्पणी की और न ही समाधान का आश्वासन दिया। कर्मचारियों का आरोप है कि वे लगातार पत्राचार कर मांगों का निस्तारण चाह रहे हैं, लेकिन प्रशासन कोई संज्ञान नहीं ले रहा।

कर्मचारियों की प्रमुख मांगों में सेवा नियमों का अनुमोदन शामिल है, जिसे विश्वविद्यालय प्रशासन ने सरकार को भेज रखा है, लेकिन उस पर कोई कार्रवाई आगे नहीं बढ़ रही। इसके कारण कर्मचारियों की पदोन्नतियां लगभग दो साल से अधिक समय से लंबित पड़ी हैं। अन्य मांगों में गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए पदोन्नति हेतु कुल 59 नए पदों का सृजन, लिपिकों से स्मार्ट क्लास रूम संबंधित चार्ज को हटाना, हरियाणा सरकार के पत्र के अनुसार एसईटीसी को पूरा न करने पर वेतन पुनर्निर्धारण या वार्षिक वेतन वृद्धि को न रोकना, वित्त विभाग के आदेश के तहत महिला कर्मचारियों का आकस्मिक अवकाश 20 से बढ़ाकर 25 दिन करना तथा जिन पदों पर पदोन्नति के अवसर नहीं हैं, उनके लिए, नए सेवा नियमों में प्रावधान शामिल करना शामिल हैं। आनन्द राणा ने कहा कि जब तक सभी मांगें पूरी नहीं होतीं, तब तक धरना जारी रहेगा। मौके पर नीरज, सुरेष, प्रवेष त्यागी, जयप्रकाश, सतीष शर्मा, पूनम, कान्ता और सरिता उपस्थित रहे।

राजकीय कालेज में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में अनिल रहे अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ खरखौदा

शहीद दलबीर सिंह राजकीय कालेज पीपली में विश्व एड्स दिवस के अवसर पर वाईआरसी और आर आर सी सेल के तत्वावधान में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के नेतृत्व में वाईआरसी सेल प्रभारी डॉ. रेखा, नीरा व सुमन द्वारा किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में एड्स के प्रति जागरूकता फैलाना तथा स्वास्थ्य, रोकथाम और सामाजिक उत्तरदायित्व के महत्व को रेखांकित करना था। विद्यार्थियों ने अपने पोस्टरों के माध्यम से जागरूकता एवं संवेदनशीलता का संदेश दिया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते अनिल ने प्रथम, रूबी ने द्वितीय तथा ज्योती ने तृतीय प्राप्त किया। प्राचार्या डॉ. तराना नेगी ने कहा कि युवा पीढ़ी समाज में जागरूकता फैलाने की महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। विजेताओं तथा सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की प्रशंसा की। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. रेखा ने बताया कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों को सामाजिक सरोकारों से जोड़ने और उनकी रचनात्मक क्षमता को प्रोत्साहित करने में अत्यंत उपयोगी होती हैं।

खरखौदा। विजेता विद्यार्थी प्राचार्या डॉ तराना नेगी के साथ। फोटो :हरिभूमि

सोशल मीडिया का बच्चियों पर पड़ रहा विपरित असर

निजी स्कूल में विभिन्न संस्थाओं ने किया सामूहिक कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

समर्थ किशोरी विकास प्रकल्प, सेवा भारती द्वारा रानी लक्ष्मीबाई के जीवन को याद करने के लिये एक निजी स्कूल में सामूहिक कार्यक्रम रखा गया। इसमें विभिन्न संगठन जैसे सेवा भारती, विश्व हिन्दू परिषद, मंगलम सारथी फाउंडेशन, राष्ट्र सेविका समिति, भारतीय योग संस्थान सभी शामिल हुए। कार्यक्रम में सेवनिवृत आईपीएस सुमन मंजरी, रिटायर्ड मेजर अनीता, गायिका रोनी रमन मुख्य अतिथि के रूप मे उपस्थित रहे।

वर्तमान मे विभिन्न सोशल मीडिया के साधनों से बालिकाओं पर विपरीत असर पड़ रहा है। उन्हें निरंतर दिशा देने की आवश्यकता है। आज परिवार व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिये, अपने समाज को संगठित करने के लिये व अपने देश को फिर से विश्व गुरु बनाने के लिये स्त्रियां महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अतिथि एवं विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारी।

ये रहे मौजूद

शिक्षा, संस्कार, स्वावलंबन व सामाजिकता से जोड़कर अपने देश को आगे बढ़ाने का अवसर दिया जा सकता है। इसी विचार को आगे बढ़ाने हेतु यह कार्यक्रम किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विभाग संघ चालक निर्मल खंडेलवाल, सेवा भारती उपाध्यक्ष स्वामी अमृता नन्द, विभाग प्रमुख सेवा भारती समुन्दर, प्रांत टोली सदस्या सेवा भारती गीता कौशिक, हंसराज तनेजा, अशोक जुगियानी, इंदु, रीना शर्मा, मंगलम सारथी फाउंडेशन की लक्की रोहिला, विश्व हिन्दू परिषद की नीतू, प्रोमिला, चंदा, चित्रा, संतोष आदि मौजूद रहे।

खरखौदा। विद्यार्थियों को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधन। फोटो :हरिभूमि

कल्पना चावला विद्यापीठ के विद्यार्थी छाए

खरखौदा। गीता जयंती महोत्सव में आयोजित संवाद प्रतियोगिता में कल्पना चावला विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने चौथा स्थान प्राप्त करके सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया है। उक्त प्रतियोगिता कुरुक्षेत्र में आयोजित की गई थी, जिसमें हरियाणा के विभिन्न जिलों से पहुंची 66 टीमों ने भाग लिया। विद्यालय की कक्षा छठी से आठवीं की टीम में शामिल दक्ष और यश ने अपनी प्रतिभा का बेहतर प्रदर्शन करके सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया है। विद्यालय पहुंचने पर विजयी विद्यार्थियों व उनकी तैयारी कर्ता हिंदी अध्यापिका अनीता को सम्मानित किया गया। विद्यालय प्राचार्या ऊषा वत्स व प्राथमिक प्रभारी रितु ने बताया कि प्रति वर्ष गीता जयंती अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मनाई जाती है ताकि विश्व भर में गीता के ज्ञान का संदेश फैले। उन्होंने कहा कि राज्य स्तर पर आयोजित संवाद प्रतियोगिता में विद्यार्थी दक्ष और यश ने अपनी प्रतिभा और मेहनत का अच्छा प्रदर्शन करके विद्यालय का नाम रोशन किया है।

आज के समय में युवाओं के लिए फिटनेस बेहद जरूरी : जसबीर

सोनीपत में द एक्सोटिक जिम का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

ओल्ड डीसी रोड पर रविवार को द एक्सोटिक जिम का उद्घाटन समारोह हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में जिम के मालिक दीपक सिंगला एवं विकास सिंगला ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। उद्घाटन कार्यक्रम की शुरुआत हवन एवं पूजा-अर्चना के साथ की गई, जिससे पूरे वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। इसके पश्चात एनएसएफ (नेचुरल स्ट्रॉन्ग पावरलिफ्टिंग फेडरेशन) से जुड़े ऑफिशियल स्टूडेंट्स को सम्मानित किया गया, जिन्होंने राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी उपलब्धियों से क्षेत्र का नाम रोशन किया है। मुख्य अतिथि जसबीर दोदवा ने अपने संबोधन में कहा कि आज के समय में युवाओं के लिए, फिटनेस बेहद जरूरी है। कार्यक्रम में क्षेत्र के अनेक गणमान्य व्यक्ति, खिलाड़ी, युवा एवं फिटनेस प्रेमी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों को सम्मानित करती प्राचार्या एवं अन्य।

एचआईवी एड्स दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस और रेड रिबन क्लब द्वारा एचआईवी एड्स दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर एचआईवी एड्स जागरूकता विषय पर एक व्याख्यान रखा गया, जिसमें वाईआरसी काउंसलर डॉ. सविता ने छात्राओं को रोग के कारण, बचाव और रोकथाम के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम के तहत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जिसमें दिक्षा बीए तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान, कोमल बीए तृतीय वर्ष ने द्वितीय स्थान और तनिषा बीए तृतीय वर्ष ने तृतीय स्थान हासिल किया। महाविद्यालय की प्राचार्या गीता ने विजेता छात्राओं को ट्रॉफी और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में डॉ. हेमलता, डॉ. सविता और सुनीता उपस्थित रहीं।

कार्यक्रम

विश्व एड्स दिवस : साउथ पॉइंट कॉलेज ऑफ नर्सिंग में आयोजित किया जागरूकता समारोह

असमानताएं खत्म करने का लिया संकल्प विद्यार्थियों ने पोस्टर से फैलाई जागरूकता

संस्थान प्रबंधन व प्राचार्य ने एचआईवी एड्स के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

विश्व एड्स दिवस के अवसर पर साउथ पॉइंट कॉलेज ऑफ नर्सिंग में जागरूकता समारोह का आयोजन किया गया। इस वर्ष की थीम असमानताएं समाप्त करें, एड्स समाप्त करें पर आधारित कार्यक्रम में संस्थान प्रबंधन व प्राचार्य ने एचआईवी एड्स के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। इस दौरान विद्यार्थियों के लिए पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए शानदार पोस्टर बनाएं, जिनमें एड्स जैसी जानलेवा बीमारी के कारण, लक्षण और बचाव के उपायों को विस्तार से बताया गया। साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने इस आयोजन की सराहना करते हुए विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए पोस्टरों की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि एड्स एक जानलेवा बीमारी है, जागरूकता ही इससे बचाव का अहम उपाय है। एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि एचआइवी आज भी गलत धारणाओं और मिथकों से घिरा हुआ है। इन्हें तोड़ना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। सीईओ भावना कालरा, कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने कहा कि एचआईवी एड्स से जुड़े भेदभाव को खत्म किए बिना इस लड़ाई को जीता नहीं जा सकता। हर व्यक्ति के लिए सम्मान और सहानुभूति जरूरी है।

साउथ पॉइंट कॉलेज ऑफ नर्सिंग में आयोजित कार्यक्रम में बनाए गए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी।

एड्स के खिलाफ किया जागरूक

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय खरखौदा में प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के निर्देशन और डॉ किरण सरोहा की अध्यक्षता में रेड रिबन क्लब द्वारा एचआईवी एड्स विषय पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें व्याख्यान, रैली, पोस्टर, नारा लेखन आदि गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों और जन समुदाय को एचआईवी एड्स के बारे में जागरूक किया गया। इस अभियान के अंतर्गत रेड रिबन क्लब प्रभारी डॉ सारिका व डॉ शालिनी के नेतृत्व तथा डॉ सुमन व एकता के सहयोग से एचआईवी/ एड्स पर जागरुकता के विषय में विस्तृत व्याख्यान का आयोजन किया गया। सरकारी अस्पताल खरखौदा से आईसीटीसी काउंसलर डॉ राजू सिंगला ने महाविद्यालय की छात्राओं को एचआईवी /एड्स के बारे में जागरूक किया।

विद्यार्थियों को यौन अपराध संरक्षण संबंधी जानकारी दी

- ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां में जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ गोहाना

ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां में सोमवार को यौन अपराध से बच्चों के संरक्षण विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। यह कार्यशाला भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय व पुलिस महानिदेशक, हरियाणा के निर्देशानुसार पुलिस आयुक्त मुरथल, सोनीपत की ओर से 16 दिवसीय महिला एवं मानव अधिकार जागरूकता अभियान के तहत आयोजित की गई।

गोहाना। पुलिस टीम के साथ स्कूल के शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आत्म रक्षा के तरीके बताए

कार्यशाला में सहायक उप निरीक्षक नीता, सिपाही सपना व नेहा की टीम ने विद्यार्थियों को यौन शोषण, लैंगिक समानता, लिंग आधारित हिंसा, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा उन्मूलन तथा शिकायत प्रणाली के विषय में जानकारी दी। कार्यशाला में विद्यार्थियों को अच्छा और बुरा स्पर्श तथा आत्म रक्षा के तरीकों से भी अवगत करवाया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता स्कूल के एमडी पंकज जाले ने की और संयोजन उप प्राचार्या प्रीति शर्मा का रहा। एमडी पंकज जाले ने कहा कि महिलाओं को उनके अधिकारों के विषय में शिक्षित करने, समाज में लैंगिक समानता और न्याय को बढ़ावा देने के साथ महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए इस प्रकार की कार्यशालाएं अति आवश्यक हैं।

खबर संक्षेप

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल के वार्षिकोत्सव में पुरस्कृत बच्चे चेयरमैन डा.विजयपाल नैन, पूनम रानी, गौतम नैन व प्रधानाचार्या हिमानी दहिया के साथ।

बच्चों ने दिखाई भारतीय संस्कृति की झलक

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड में वार्षिकोत्सव 'संस्कृतिः सेलेब्रेटिंग आवर कल्चर' का भव्य आयोजन किया गया, जिसमें छात्र-छात्राओं ने रंगारंग प्रस्तुतियों के बीच देशभक्ति व संस्कृति का रंग बिखेरा। इस दौरान विद्यार्थियों ने नृत्य, संगीत और नाटक के माध्यम से भारतीय संस्कृति की विविधता और समृद्धि को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डा.विजयपाल नैन, पूनम रानी, सचिव गौतम नैन, कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंधक निदेशक कपिल भाटिया, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा.स्वीटी, कैंपस डायरेक्टर कुलदीप, रजिस्ट्रार कंवलजीत सिंह संधू, डीन अकादमिक संदीप कुमार, स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी दहिया व उप प्रधानाचार्य वरुण ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में पहुंचे भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष जसबीर दोदवा, पूर्व मिस्टर यूनिवर्स प्रवीण नांदल, शिक्षाविद दीपक शर्मा, अनिल गाहल्याण, प्रो.सुभाष सिसोदिया, जयवीर गहलावत आदि अतिथियों व अभिभावकों ने बच्चों को प्रोत्साहित कर उनका हौसला बढ़ाया।

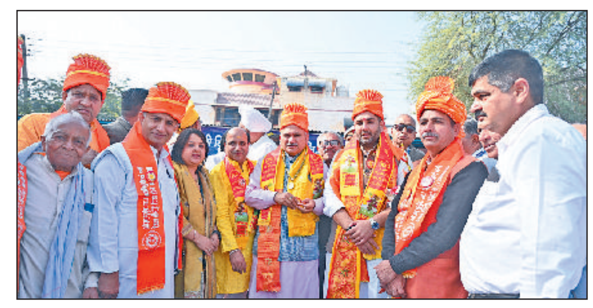
दीपोत्सव व पुरस्कार वितरण के साथ गीता जयंती समारोह का समापन

छात्र-छात्राओं ने मनोहारी प्रस्तुतियों के माध्यम से दिया गीता का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीपोत्सव व पुरस्कार वितरण के साथ सोमवार को सुभाष स्टेडियम में आयोजित जिला स्तरीय गीता जयंती समारोह का समापन किया गया। समापन कार्यक्रम के दौरान बतौर मुख्यातिथि पहुंचे उपायुक्त सुशील सारवान ने आम जनमानस का आह्वान किया कि वे गीता का संदेश अपने जीवन में धारण कर सफलता की सीढ़ियों पर अग्रसर हों। समारोह के दौरान विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां दी, जिनमें विशेष रूप से गीता का संदेश निहित रहा। साथ ही उन्होंने प्रदेश की संस्कृति को प्रदर्शित करते कार्यक्रमों की भी बेहतरीन प्रस्तुतियां दी। समापन समारोह में उपायुक्त ने गीता महोत्सव में भाग लेने वाली सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं का आभार जताते हुए उनको सम्मानित किया। उन्होंने इस मौके पर सामाजिक व धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों में आर्ष गुरुकुल जुआं के आचार्य वेद निष्ठ, मोहन सिंह मनोचा, प्रवीण वर्मा, शशिकरण नासा, नरेन्द्र भुटानी, संजय सिंगला, रविन्द्र सरोहा, ऊषा भंडारी, पवन तनेजा, हवा सिंह, बीआर आहुजा, जयवीर गहलावत, जगत सिंह, दिलबाग मास्टर, लक्की रोहिल्ला, अशोक खत्री, आदि को सम्मानित किया।

सोनीपत। गीता जयंती महोत्सव में प्रस्तुति देते हुए कलाकार। फोटो : हरिभूमि


सोनीपत। शोभायात्रा के शुभारंभ अवसर पर विधायक निखिल मदान, मेयर राजीव जैन एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

शहर में निकाली नगर शोभा यात्रा

जिला स्तरीय गीता जंयती समारोह के अंतिम दिन सोमवार को जिला के विभिन्न धार्मिक व सामाजिक संगठनों ने जिला प्रशासन के साथ मिलकर गीता के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से शहर में नगर शोभा यात्रा निकाली। इस नगर शोभा यात्रा को विधायक निखिल मदान व नगर निगम मेयर राजीव जैन ने सेक्टर-15 स्थित डीएवी स्कूल से हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। नगर शोभा यात्रा में शामिल विविध पौराणिक प्रसंगों से सुसज्जित झांकियां सभी के आकर्षण का केंद्र बनी रहीं। यह शोभा यात्रा सेक्टर-14 मार्केट से गांधी चौक, देवीलाल चौक, मामा भांजा चौक, गीता भवन चौक, ककरोई रोड चौक, तिरंगा चौक से होते हुए सुभाष स्टेडियम में संपन्न हुई।

श्रीमद् भागवत गीता में हर दुविधा, परेशानी का हल : मेयर

सोनीपत। गोविन्द नगर स्थित हरी लक्ष्मी नारायण मंदिर में श्रीमद् भागवत कथा में मेयर राजीव जैन पहुंचें। मेयर राजीव जैन ने कहा कि श्रीमद् भागवत गीता में व्यक्ति की हर परेशानी व दुविधा का हल मिलता है। हिंदू धर्म में सभी ग्रंथों में सबसे श्रेष्ठ श्रीमद्भगवद्गीता मानी जाती है, क्योंकि इसमें सभी ग्रंथों का सार है। श्रीमद् भागवत में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को उपदेश दिए हैं और इन उपदेशों की मदद से भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को इस संसार का सत्य बताते हैं। उन्होंने कहा कि श्रीमद् भागवत कथा के श्रवण मात्र से ही प्राणी मात्र का कल्याण संभव है।

आध्यात्मिक ज्ञान की मणी के रूप में विख्यात है श्रीमद्भागवत गीता

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में अंतरराष्ट्रीय कृष्णभावनामृत संघ के तत्व ज्ञान में गीता जयंती मनाई गई। संघ की ओर से समारोह के समापन सत्र में नागरिकों को श्रीमद्भागवत गीता भेंट की गई। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा श्रीमद्भागवत गीता विश्व भर में भारत के आध्यात्मिक ज्ञान के मणी के रूप में विख्यात है। गीता का ज्ञान हमें निःस्वार्थ कर्म, आत्म अनुशासन और ईश्वर के प्रति भक्ति के माध्यम से आंतरिक शांति और उद्देश्य की प्राप्ति होती है। श्रीमद्भागवत यह हमें सिखाती है कि सुख-दुख के अक्षरों क्षणों में संयम बनाए रखना चाहिए।

विधायक ने पेयजल, सड़क व पेंशन की शिकायतों का किया निस्तारण

गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान जनता दरबार में लोगों की समस्याएं सुनते हुए।

- विधायक देवेंद्र कादियान ने निजी कार्यालय में लगाया जनता दरबार, नागरिकों की सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

क्षेत्रीय विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने निजी कार्यालय में जनता दरबार लगाकर सभी की शिकायतें सुनीं और जिन मामलों का समाधान मौके पर संभव था, उनका तत्काल निस्तारण कराया। बाकी शिकायतों के लिए संबंधित विभागों को तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए गए। विधायक ने कहा कि जनता दरबार के माध्यम से उन्हें क्षेत्र की वास्तविक समस्याओं का पता सीधे चलता है, जिससे निपटारा तेजी से हो सकता है। विधायक कादियान ने जनता को आश्वासन दिया कि जनता दरबार नियमित रूप से आयोजित होते रहेंगे और क्षेत्र में विकास कार्यों की गति बढ़ाने के साथ-साथ सभी शिकायतों का त्वरित समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा, मेरी प्राथमिकता है कि गन्नौर को विकास कार्यों में प्रदेश का अग्रणी हलका बनाया जाए। किसी भी विभाग की ढिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी। कादियान ने बताया कि आगामी ठंड और घने कोहरे को ध्यान में रखते हुए क्षेत्र की सड़कों पर सफेद प्रतिबिंबित पट्टियां लगवाने का काम युद्धस्तर पर शुरू कर दिया गया है। उनका कहना है कि इन पट्टियों से वाहनों की दृश्यता बढ़ेगी और दुर्घटनाओं की संभावना कम होगी।

मुख्य शिकायतों का मौके पर निपटारा

जनता दरबार में सबसे अधिक शिकायतें पेयजल, सड़क, बिजली, पेंशन, राशन कार्ड और नालियों से जुड़ी थीं। पानी की आपूर्ति में अनियमितता की शिकायत पर जल विभाग के अधिकारियों को तुरंत समस्या समाधान के निर्देश दिए गए।
सड़क की टूटी स्थिति और जलभराव की समस्या पर पीडब्ल्यूडी और नगर पालिका अधिकारियों को निरीक्षण कर जल्द सुधार कार्य शुरू करने के लिए कहा। बिजली पोल हटवाने और जरूरत के मुताबिक ट्रांसफार्मर रखवाने की मांग पर बिजली निगम अधिकारियों को निर्देश दिए गए।

ताइक्वांडो प्रतियोगिता में बाल भवन स्कूल के छात्र ने स्वर्ण पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

- विद्यालय के प्रधानाचार्य जय भारत ने दी बधाई

बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल, गन्नौर के कक्षा सातवीं कक्षा के प्रतिभावान छात्र आरिव कौशिक ने गुडग़ांव में आयोजित सेंट माइकल्स कप जैकवोन्डो चैंपियनशिप 2025 में ताइक्वांडो प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल का नाम गर्व से चमका दिया है। विभिन्न विद्यालयों के प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच आरिव ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन, तेज़ तकनीक और आत्मविश्वास से सबका ध्यान आकर्षित किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता ने कहा उनकी शानदार जीत ने न केवल उनके माता-पिता और शिक्षकों को गर्वित किया है, बल्कि पूरे स्कूल को प्रेरणा भी दी है। विद्यालय परिवार आरिव को इस उपलब्धि के लिए बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।

गन्नौर। प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता विजेता छात्र का सम्मान करते हुए।

खरखौदा। विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए

खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन

खरखौदा। खण्ड शिक्षा अधिकारी कार्यालय, खरखौदा में समग्र शिक्षा के तहत खण्ड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का सफल आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में कक्षा 6 से 12 तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा, रचनात्मकता तथा नवाचार को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से प्रस्तुत किया। इस प्रदर्शनी में तीन प्रमुख प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई — विज्ञान नाटक / रोल प्ले, पोस्टर निर्माण और मॉडल निर्माण। इन सभी गतिविधियों के लिए कुल सात थीम निर्धारित की गई थीं, जिनमें सतत कृषि, अपशिष्ट प्रबंधन, रोबोटिक्स, उभरती प्रौद्योगिकियाँ, अंतरिक्ष विज्ञान, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता शामिल थे। विद्यार्थियों ने इन विषयों पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण और नवीन विचारों के साथ उत्कृष्ट प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का शुभारंभ सुबह 10 बजे किया गया और इसमें खण्ड के सभी विद्यालयों से बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने सहभागिता दर्ज कराई।

दिव्यांगजनों को आत्मनिर्भर बनाने पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

- रेणु विद्या मंदिर बहालगढ़ में विश्व दिव्यांग सप्ताह का शुभारंभ

रेणु विद्या मंदिर बहालगढ़ में विश्व दिव्यांग सप्ताह का शुभारंभ उत्साह और उमंग के साथ किया गया। कार्यक्रम में बच्चों की प्रगति तथा दिव्यांगजनों को आत्मनिर्भर बनाने के क्षेत्र में किए जा रहे प्रयासों पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई। अध्यापकों ने बारी-बारी से विद्यालय द्वारा प्राप्त उपलब्धियों को साझा किया और बताया कि किस प्रकार विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वतंत्र एवं सक्षम बनाया जा रहा है। विद्यालय के चैयरमेन नानक चंद गुप्ता ने कहा कि रेणु विद्या मंदिर में प्रारंभिक हस्तक्षेप विभाग शुरू होने वाला है, जिससे छोटे बच्चों को शुरूआती अवस्था से ही आवश्यक सहयोग एवं प्रशिक्षण प्रदान किया जा सकेगा। एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. रत्नेश सिंह ने संस्थान की उपलब्धियां गिनवाईं। विद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रमोद कुमार कुलहाड़े ने सभी अतिथियों, शिक्षकों तथा प्रतिभागियों का आभार जताया। मंच संचालन विशेष अध्यापिका स्वाति शर्मा एवं संगीत अध्यापक आकाश कुमार ने सफलतापूर्वक संभाला। प्रेरणा रेणु गुप्ता ने दिव्यांगजनों के सम्मान में एक भावपूर्ण कविता प्रस्तुत की। कार्यक्रम 1 दिसम्बर से 6 दिसम्बर तक विभिन्न रचनात्मक व जागरूकता गतिविधियों के साथ जारी रहेगा।

राई। चैयरमेन नानक चंद गुप्ता विश्व दिव्यांग सप्ताह के शुभारम्भ पर शिक्षकों के साथ। फोटो : हरिभूमि

पुलिस कर्मियों को दिया प्राथमिक सहायता का प्रशिक्षण

सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में आयोजित जनरल परेड में पुलिस उपायुक्त पश्चिम जोन कुशल पाल सिंह ने निरीक्षण कर अधिकारियों और कर्मचारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने पुलिस लाइन के कार्यालयों, कोठ व परेड ग्राउंड में खड़े वाहनों की भी जांच की। मौके पर सहायक पुलिस आयुक्त अमित धनखड़ और विपिन अहलावत मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान भगवान दास हॉस्पिटल की टीम ने पुलिस कर्मियों को प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण दिया। पुलिस फार्मेसी ऑफिसर देवेंद्र सिंह ने सीपीआर से संबंधित जानकारी व्यवहारिक डेमो के माध्यम से उपलब्ध कराई।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

अनाज व सरसों के तेल के वितरण पर कमीशन बढ़ाने की मांग

सोनीपत के राशन डिपो होल्डर्स वेलफेयर एसोसिएशन के सदस्यों ने विधायक निखिल मदान को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोमवार को सोनीपत राशन डिपो होल्डर वेलफेयर एसोसिएशन के सभी सदस्यों ने विधायक निखिल मदान से उनके आवास पर मुलाकात कर अपनी मांगों का ज्ञापन सौंपा। संगठन के संयोजक त्रिलोकचंद जैन ने बताया कि सभी डिपो होल्डर की मांग है कि अनाज व सरसों के तेल वितरण पर सरकार द्वारा उनका कमीशन बढ़ाया जाए, यह कमीशन वर्ष 2019 में बढ़ाया गया था। उसके बाद से आज तक कमीशन को बढ़ाया नहीं गया है। आज के महंगाई के दौर में कमीशन को बढ़ाया जाना बेहद जरूरी है। उनकी यही मांग है कि गेहूं वितरण कमीशन को 200 रु प्रति क्विंटल से बढ़ा कर 300 रु प्रति क्विंटल किया जाए। इसके साथ ही सरसों के तेल वितरण पर वर्तमान में सरकार द्वारा डिपो होल्डर्स को 1 रु प्रति लीटर कमीशन दिया जा है, जोकि न्याय संगत नहीं है। सभी डिपो होल्डर्स की मांग है कि इस इसको 6 रु प्रति लीटर किया जाए। इसके साथ ही गेहूं एवं बाजरा वितरण पर सरकार द्वारा 200 रु प्रति क्विंटल कमीशन दिया जाता है, मगर सरकार द्वारा जुलाई से लेकर नवंबर तक का कमीशन अभी तक नहीं दिया गया है। इसके साथ ही एसोसिएशन की मांग है कि राशन डिपो दिए जाने के समय गंभीर रोग जैसे कैंसर, टीबी इत्यादि से पीड़ित डिपो आवेदकों को प्राथमिकता दी जाए, ताकि वो अपना भरण पोषण कर सकें। विधायक निखिल मदान ने राशन डिपो होल्डर्स की सभी जायज़ मांगों को आगामी विधानसभा सत्र में सरकार के सामने रखने और उनकी समस्याओं के निवारण का आश्वासन दिया।

सोनीपत। विधायक निखिल मदान के साथ डिपो होल्डर्स एसोसिएशन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर रामकरण शर्मा, ताले राम, सुरेश भारद्वाज, रजत जैन, राजेंद्र सैनी, जय किशन बंसल, राहुल जैन, सुनील कुमार, प्रदीप कुमार, दीपक कुमार, अनिल दहिया आदि लोग मौजूद रहे।

नशे की लत जीवन में ग्रहण से कम नहीं : दीपक

- नशा व्यक्ति के सपनों, परिवार और भविष्य को भी तबाह कर देता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

यह बात सच है कि नशे की लत जीवन में किसी ग्रहण से कम नहीं है। नशा व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्थिति को बर्बाद कर देता है। युवाओं को जीवन में अपने व अपनों के लिए अगर कुछ करना है तो वे नशे से दूर रहें। यह बात गोहाना-खरखौदा मार्ग स्थित मान इंटरनेशनल स्कूल के एमडी दीपक मान ने की। वे विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों बारे जागरूक कर रहे थे। दीपक मान ने कहा कि नशे की लत उस व्यक्ति के परिवार पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है। यह लत न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है, बल्कि उसके सपनों, परिवार और भविष्य को भी तबाह कर देती है। यह एक ऐसी स्थिति है जो धीरे-धीरे जीवन को खोखला कर देती है। अगर युवा अपने, अपने परिवार, समाज व देश के लिए कुछ करना चाहते हैं तो नशे से हमेशा दूर रहें। एमडी दीपक मान ने कहा कि हर गांव या शहर में काफी परिवार ऐसे मिल जाएंगे जो किसी अपने में नशे की लत से परेशान हैं। काफी परिवारों को तो नशे की लत ने उजाड़ कर रख दिया है।

दीपक मान।

गोहाना। अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए शिक्षकगण।

विद्यार्थियों ने गीता के श्लोकों का किया पाठ

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड स्थित गीता विद्या मंदिर में सोमवार को श्रीमद्भागवत विषय पर खंड स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने श्रीमद्भागवत के श्लोकों का पाठ करके दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया। अध्यक्षता मेजबान विद्यालय के प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। उन्होंने अतिथियों को स्मृति चिह्न प्रदान करके सम्मानित किया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी राजेंद्र सांगवान और राजकीय उच्च विद्यालय गढ़ी उजाले खां की प्राचार्या अनीता रहे। विशिष्ट अतिथि अकाउंट एग्जीक्यूटिव गौरव, बीआरपी इंग्लिश शीला, बीआरपी साइंस संजय, व बीआरपी हिंदी रविंद्र थे। कार्यक्रम में कक्षा 8वीं से कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों में दीपांशु और तेजस ने श्रीमद्भागवत के श्लोकों की मनभावन प्रस्तुति दी। आचार्या प्रियंका ने अतिथियों का परिचय करवाया।

जागरुकता | जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण ने नागरिक अस्पताल में निकाली रैली

एड्स के प्रति लोगों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नागरिक अस्पताल में विश्व एड्स दिवस के अवसर पर एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण सोनीपत के पैनल अधिवक्ता अश्वनी कुमार द्वारा किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य एचआई/एड्स से संबंधित भ्रांतियों को दूर करना, रोग की रोकथाम संबंधी जानकारी उपलब्ध कराना, तथा प्रभावित व्यक्तियों के कानूनी अधिकारों और कल्याणकारी योजनाओं से परिचित कराना था।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान रैली निकालते हुए।

चिकित्सा सेवाओं की दी जानकारी

इस अवसर पर नागरिक अस्पताल, सोनीपत के डॉ. सुरेन्द्र ने प्रतिभागियों को एचआईवी/एड्स की पहचान, संक्रमण के मार्ग, सुरक्षित व्यवहार, एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी तथा उपलब्ध चिकित्सा सहायता सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की। उन्होंने समाज में व्याप्त भेदभाव को समाप्त करने और संवेदनशीलता बढ़ाने पर बल दिया। कार्यक्रम के पश्चात अस्पताल परिसर में जागरूकता रैली आयोजित की गई, जिसे मुख्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस मौके पर मार्डन एजुकेशन सोसायटी से प्रोजेक्टर मैनेजर किरण, काउंसलर सुमन, शांतनु, पूजा व अमन ने हिस्सा लिया।