



अधिकतम 16.9 डिग्री
न्यूनतम 8.0 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

भाग राम ट्रस्ट के शिविर में 56 ने किया रक्तदान



जनता दरबार में विधायक ने सुनी लोगों की समस्याएं



खबर संक्षेप

गन्नौर नगरपालिका की साधारण बैठक कल
गन्नौर। नगरपालिका की साधारण बैठक 7 जनवरी को आयोजित की जाएगी। नगरपालिका सचिव प्रदीप खर्ब ने बताया कि बैठक नगरपालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी की अध्यक्षता में होगी, जिसमें शहर के विकास से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर चर्चा की जाएगी। उन्होंने बताया कि सांसद सतपाल ब्रह्मचारी और विधायक देवेन्द्र कादियान को भी बैठक का निमंत्रण भेजा गया है। बैठक को लेकर सभी 17 पार्श्वों को भी सूचना भेज दी गई है। बैठक में गन्नौर शहर के समग्र विकास को लेकर भविष्य की कार्ययोजना तैयार की जाएगी।

जगदीशपुर यमुना घाट पर अवैध खनन का आरोप
सोनीपत। जगदीशपुर गांव की पंचायत ने गांव में अवैध खनन को लेकर उपायुक्त को शिकायत दी है। सरपंच द्वारा दी गई शिकायत में बताया गया कि यमुना घाट पर अवैध रूप से रात को रेत का खनन होता है। शिकायत में रेत खनन रोकने की मांग उठाई। सरपंच पुष्पा ने बताया कि गांव जगदीशपुर यमुना घाट पर रात से लेकर सुबह तक अवैध रूप से खनन किया जा रहा है। जिससे जान माल को खतरा रहता है। यमुना नदी में बरसात के समय बाढ़ का खतरा बना रहता है। 2023 और 2025 में यमुना का पानी बांध तक पहुंचा गया था और यमुना का रास्ता भी भारी वाहनों ने खराब कर दिया है। यमुना बांधे से लेकर यमुना घाट तक जो रास्ता है वो भी खराब हो जाएगा। ग्राम वासियों के अनुसार रात को भारी वाहनों के चलने की वजह से शोर होता है। जिसके कारण ग्रामीणों को परेशानी होती है। इसके अलावा भारी वाहन हादसों की वजह भी बनते हैं।

टाटा हैरियर की टक्कर में बाइक सवार घायल
खरखौदा। रोहणा गांव के पास हुई सड़क दुर्घटना में एक व्यक्ति घायल हो गया। घायल व्यक्ति के पुत्र शुभम ने बताया कि उसका पिता रविंद्र जटोला स्थित एक प्राइवेट फैक्ट्री में काम करते हैं। दोपहर के समय वह अपनी ड्यूटी पूरी करके मोटरसाइकिल से गांव रोहणा लौट रहे थे। जब वह गांव के पास पहुंचे तो एक टाटा हैरियर गाड़ी ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी, जिससे वह बुरी तरह घायल हो गए। घायल अवस्था में उन्हें खरखौदा के सरकारी अस्पताल ले जाया गया। चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार देकर उन्हें पीजीआई रोहतक इलाज के लिए रेफर कर दिया। पुलिस ने आरोपित गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दिल्ली पुलिस के सेवानिवृत्त एसआई की हत्या का आरोपी सुरेंद्र चार दिन बाद गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज गन्नौर

राजपुर गांव में दिल्ली पुलिस से एसआई पद से सेवानिवृत्त 60 वर्षीय दिव्यांग दलबीर की हत्या के मामले में पुलिस को चार दिन बाद अहम सफलता मिली है। सीआईए गन्नौर ने मृतक के गांव के ही रहने वाले आरोपित सुरेंद्र को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित वारदात के बाद से फरार चल रहा था।

पुलिस ने उसे काबू कर पूछताछ शुरू कर दी है। मंगलवार को आरोपित को अदालत में पेश किया जाएगा। एसीपी ऋषिकांत ने बताया कि तकनीकी और सूचनाओं के



आधार पर सीआईए गन्नौर ने सुरेंद्र को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है, ताकि हत्या के पीछे के कारणों का

खुलासा हो सके। गौरतलब है कि दिल्ली पुलिस से एसआई पद से सेवानिवृत्त होने के बाद दलबीर ने अपने मकान के साथ स्थित प्लाट में मिटाई के डिब्बे बनाने की फैक्ट्री खोल रखी थी। बुधवार की रात वह फैक्ट्री के कमरे में सोने गया था। वीरवार सुबह उसका शव कमरे में मिला। शव के पास दलबीर की टूटी हुई बैसाखी पड़ी मिली थी। मृतक के सिर पर गंभीर चोटों के निशान पाए गए थे। मृतक के बेटे संदीप राठी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था

कि बुधवार रात करीब 11 बजे उनके ताऊ राममेहर उनके पिता से मिलकर गए थे, जिसके बाद गांव के ही सुरेंद्र को उनके पिता से मिलते हुए देखा गया था। थाना बड़ी पुलिस ने संदीप राठी की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया था। पुलिस सुरेंद्र की तलाश शुरू की तो वह गांव से फरार मिला। जिसके बाद पुलिस ने चार दिन तक सर्च अभियान चला कर आरोपित सुरेंद्र को गिरफ्तार कर लिया है।

आस मोहम्मद हत्याकांड : शव फेंकने में इस्तेमाल बाइक नाले से बरामद

आरोपियों ने सबूत मिटाने के लिए बाइक को सात किमी. दूर फेंका

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

बहालगढ़ के पास हुए आश मोहम्मद हत्याकांड में पुलिस जांच के दौरान आए दिन नए खुलासे हो रहे हैं। अब पता चला है कि हत्या के बाद आरोपियों ने साक्ष्य मिटाने के उद्देश्य से मृतक की बाइक को घटनास्थल से करीब सात किलोमीटर दूर नाले में फेंक दिया था। पुलिस ने आरोपित साजिद की निशानदेही पर उक्त बाइक को बरामद कर लिया है। पुलिस के

साजिद रचने के आरोप में आस की पत्नी व सास हो चुकी गिरफ्तार

अनुसार मूलरूप से बागपत के गांव निवाड़ा हॉल बहालगढ़ निवासी आश मोहम्मद अपने साढ़ू ईदगाह कॉलोनी सोनीपत निवासी साजिद के बुलावे पर बहालगढ़ स्थित सरोवर पोर्टको होटल के पास पहुंचे थे। वह अपनी बाइक से मौके पर पहुंचे थे। इसी दौरान वारदात को बरामद कर चुकी है जो वारदात में प्रयुक्त की गई थी।

ठिकाने लगाने के साथ-साथ मृतक की बाइक को भी ठिकाने लगाने का षड्यंत्र बनाया।

वह अपनी और आस मोहम्मद की बाइक को लेकर घटनास्थल से करीब सात किलोमीटर दूर ले जाकर जीवीएम कॉलेज के पास नाले में फेंक दिया था। जिससे पुलिस जांच को गुमराह किया जा सके। पुलिस पहले ही मुठभेड़ के दौरान आरोपियों की बाइक को बरामद कर चुकी है जो वारदात में प्रयुक्त की गई थी।

एनएच 44 पर सुरक्षा इंतजामों को ठेंगा दिखा रहे वाहन चालक

वाहन चालकों में एक ही पॉइंट से चढ़ने और उतरने की होड़, स्पिंग पोस्ट तोड़े

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

नेशनल हाईवे 44 पर सफर को सुरक्षित बनाने के लिए प्रशासन और भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण द्वारा किए गए प्रयास धरातल पर दम तोड़ते नजर आ रहे हैं। हाईवे पर सुरक्षा के लिहाज से लगाए गए स्पिंग पोस्ट को लापरवाह वाहन चालकों ने तोड़ दिया है। कुंडली से लेकर पानीपत के हल्द्वाना बॉर्डर तक करीब 900 करोड़ रुपये की भारी-भरकम राशि खर्च कर इस हाईवे का कायाकल्प किया गया था। लेकिन वाहन चालकों की मनमर्जी और शॉर्टकट लेने की आदत के कारण हाईवे पर बढ़ रहे हादसे

अब यहां हादसों का अंदेशा बढ़ गया है।

नियमों की अनदेखी

हाईवे पर व्यवस्था के अनुसार फ्लाईओवर शुरू होने वाले स्थानों पर वाहनों के लिए अलग-अलग लेन बनाई गई हैं। नियम के मुताबिक फ्लाईओवर के पास से वाहनों को संपर्क मार्ग पर आने और फ्लाईओवर पार करने के बाद वापस मुख्य हाईवे पर जाने की स्पष्ट व्यवस्था है। इस पूरी प्रक्रिया को सचेत रहकर करने के लिए ही सड़क पर लचीले स्पिंग पोस्ट लगाए गए थे ताकि कोई वाहन चालक गलत दिशा से न मुड़ सके। लेकिन हकीकत इसके उलट है। चालक इन पोस्ट की परवाह किए बिना इनके ऊपर से वाहन गुजार रहे हैं जिससे अधिकांश पोस्ट टूट चुके हैं स्थानीय लोगों और राहगीरों का कहना है कि वाहन चालक समय बचाने के चक्कर में नियमों की धंजियां उड़ा रहे हैं। फ्लाईओवर के शुरू होते ही जहां से वाहनों को सिर्फ नीचे उतरना चाहिए वहीं से कई वाहन चालक



सोनीपत। नेशनल हाइवे पर टूटे हुए स्पिंग पोस्ट और इनसे निकली गाड़ी।

वाहन चालक बार-बार तोड़ रहे पोस्ट

कुंडली से पानीपत के बीच इस हाईवे को विश्व स्तरीय सुविधाओं से लैस करने का दावा किया गया था। निर्माण एजेंसी ने करोड़ों रुपये खर्च कर इसे 12 लेन का बनाया है। सुरक्षा के लिए लगाए गए उपकरणों का इस तरह टूटना न केवल सरकारी संपत्ति का नुकसान है बल्कि उस मंशा पर भी सवाल खड़ा करता है जिसके तहत इसे बनाया गया था। विभागीय सूत्रों की मानें तो इन स्पिंग पोस्ट को बार-बार ठीक करवाया जाता है लेकिन कुछ ही दिनों में फिर से आरोपित चालकों द्वारा इन्हें क्षतिग्रस्त कर दिया जाता है।

पुलिस की कार्यप्रणाली पर भी उठ रहे सवाल

मामले में हेरान्नी को बात यह है कि हाईवे पर जगह-जगह कैमरे और पुलिस पीसीआर होने के बावजूद आरोपितों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं हो रही है। जब तक नियमों को तोड़ने वाले आरोपितों पर भारी जुर्माना नहीं लगाया जाएगा तब तक स्थिति में सुधार की गुंजाइश कम ही नजर आती है। सड़क सुरक्षा विशेषज्ञों का मानना है कि स्पिंग पोस्ट की जगह अब वहां और अधिक मजबूत और स्थाई बैरिकेडिंग की जरूरत है ताकि वाहन चालक नियमों का उल्लंघन न कर सकें।

मुख्य हाईवे पर चढ़ने की कोशिश करते हैं। एक ही स्थान से वाहनों के उतरने और चढ़ने के कारण वहां हर समय टकराव की स्थिति बनी रहती है। खासकर रात के समय जब वाहनों की गति तेज होती है तब यह लापरवाही किसी बड़े हादसे का कारण बन सकती है।

रोजाना गुजरते हैं एक लाख से अधिक वाहन

एनएच-44 पर प्रतिदिन एक लाख से अधिक वाहन दौड़ते हैं। ऐसे में प्लाईओवर के आसपास संपर्क मार्गों का गलत इस्तेमाल हर समय हादसों की आशंका बनाए रखता है। कई वाहन चालक सुरेंद्र, महा सिंह व राजेश का कहना है कि अव्यवस्थित ढंग से हाईवे पर चढ़ने-उतरने के कारण अचानक ब्रेक लगाने की स्थिति बनती है, जिससे दुर्घटनाएं हो सकती हैं।

अचानक ब्रेक लगाने से पीछे वाले वाहन टकरा रहे

बता दें कि कई बार बड़े ट्रकों और व्यावसायिक वाहनों के चालक इन स्पिंग पोस्ट को जानबूझकर कुचल देते हैं। उनका मकसद मुख्य हाईवे से सर्विस रोड पर जाने का शॉर्टकट बनाना होता है। इस चक्कर में पीछे से आ रहे तेज रफ्तार वाहन अक्सर भ्रमित हो जाते हैं और अचानक ब्रेक लगाने के कारण पीछे वाले वाहन उनसे टकरा जाते हैं।

दोबारा स्पिंग पोस्ट लगाएंगे

फ्लाईओवर पर चढ़ने और उतरने के लिए अलग-अलग सुरक्षित व्यवस्था की गई थी। सुरक्षा के महद्देनजर रिफ्लेक्टर युक्त स्पिंग पोस्ट लगाए गए थे, लेकिन कई स्थानों पर उन्हें तोड़ दिया गया। अब दोबारा स्पिंग पोस्ट लगाए जाएंगे। लापरवाह चालकों को रोकने व हादसों पर अंकुश के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

- प्रांजल मिश्रा

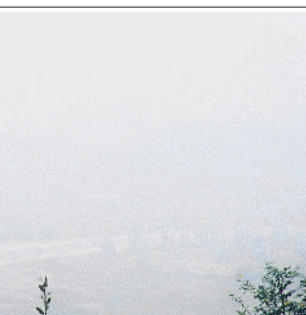
सहायक परियोजना निदेशक, एनएचआई

टंड से मामूली राहत: उत्तरी पाकिस्तान में पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से बदलेगा मौसम का मिजाज

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिला सोनीपत और आसपास के क्षेत्रों में मौसम का मिजाज लगातार परिवर्तनशील बना हुआ है। सोमवार को सुबह के समय आसमान में बादल छाए रहे जिससे लोगों को ठिठुरन महसूस हुई लेकिन दोपहर होते होते सूर्य देव के दर्शन होने से आम जनजीवन को कड़ाके की ठंड से थोड़ी राहत मिली। हालांकि धूप निकलने के बावजूद ठंडी हवाओं ने अपना असर बनाए रखा। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में एक नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहा है जिसका प्रभाव सोनीपत समेत पूरे उत्तर भारत के मौसम पर देखने को मिलेगा।

सोनीपत के जगदीशपुर मौसम केंद्र द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार सोमवार को न्यूनतम तापमान 8.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया जबकि अधिकतम तापमान 16.9 डिग्री सेल्सियस रहा। इससे एक दिन पहले यानी रविवार को न्यूनतम तापमान 5.3 डिग्री और अधिकतम तापमान 17.5 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया था। आंकड़ों के विश्लेषण से स्पष्ट है कि



न्यूनतम तापमान में करीब 2.7 डिग्री की वृद्धि हुई है जिससे रात की ठंड में थोड़ी कमी आई है लेकिन अधिकतम तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। दिन भर 6 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से ठंडी हवाएं चलती रहें जिसके कारण धूप में भी गर्माहट का अहसास कम रहा।

एक्ट्यूआई 148 दर्ज

मौसम में आए बदलाव और हवा की गति के कारण सोनीपत की आबाहवा में पिछले दिनों के मुकाबले सुधार देखा गया है। सोमवार को जिले का वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्ट्यूआई 148 दर्ज किया गया जो मध्यम श्रेणी में आता

8 तक कोहरे का रेलो अलर्ट

मौसम विभाग ने घने कोहरे को लेकर चेतावनी जारी की है। जिले में 8 जनवरी तक कोहरे का रेलो अलर्ट जारी किया गया है। विभाग के अनुसार रात और सुबह के समय दृश्यता यानी विजिबिलिटी काफी कम रह सकती है। विशेषकर हाईवे और राष्ट्रीय राजमार्ग क्षेत्रों में कोहरे का असर अधिक रहने की संभावना है। प्रशासन ने वाहन चालकों को सावधानी बरतने की सलाह दी है ताकि धुंध के कारण होने वाले हादसों से बचा जा सके। सुबह के समय सफर करने वाले लोगों को लाइट जलाकर और सीमित गति में वाहन चलाने का परामर्श दिया गया है।

है। पिछले सप्ताह तक एक्ट्यूआई का स्तर 300 के करीब बना हुआ था जिससे लोगों को सांस लेने में कठिनाई हो रही थी। विशेषज्ञों का कहना है कि हवा चलने और बादलों की आवाजाही के कारण धूल के कण वायुमंडल की ऊपरी परतों में चले गए हैं जिससे प्रदूषण से कुछ राहत मिली है।

पश्चिमी विक्षोभ बढ़ाएगा ठिठुरन

मौसम वैज्ञानिकों का कहना है कि उत्तरी पाकिस्तान के ऊपर एक नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहा है। इसके प्रभाव से उत्तर भारत के मैदानी इलाकों में हवाओं की दिशा और गति में परिवर्तन होगा।

सेक्टर 12 और 15 के पार्कों में ओपन जिम लगेंगे, बच्चों के लिए झूलों की भी तैयारी

विधायक मदान और मेयर जैन ने संयुक्त रूप से विकास कार्यों का शुभारंभ किया

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन सोमवार सुबह वार्ड 4 के सेक्टर 15 में पहुंचे, जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस दौरान निगम पार्षद बबिता त्रिभुवन कौशिक और क्षेत्र के सभी गणमान्य नागरिकों की उपस्थिति रही। विधायक निखिल मदान ने बताया कि इन कार्यों में वार्ड 4 के सेक्टर 15 और सेक्टर 12 के जिन पार्कों में ओपन जिम नहीं लगा है, वहां ओपन जिम लगाए जाएंगे। इसके साथ ही खेल के उपकरण और झूले इत्यादि भी लगाए जाएंगे। ऐसे लगभग 34 पार्कों में 1 करोड़ 91 लाख रुपए की लागत से कार्य को पूरा किया जाएगा। इसी तरह वार्ड नं 12 के 8 मरला और मॉडल टाउन में लाल बहादुर शास्त्री पार्क, एकता पार्क, फ्रेंड्स पार्क, जैश पार्क में ओपन जिम की युनिट, बच्चों के खेलने के लिए झूले लगाए जाएंगे। इन कार्यों को 1 करोड़ 29 लाख रुपए की लागत से पूरा किया जाएगा।



गढ़ी ब्राह्मणान में 43 लाख से पार्क विकसित होगा

मेयर राजीव जैन ने बताया कि वार्ड नंबर 19 के गढ़ी ब्राह्मणान क्षेत्र में पार्क की सुविधा नहीं थी, लोगों को इसी समस्या को देखते हुए गढ़ी ब्राह्मणान गांव की फिरनी पर जोड़कर पास 43 लाख रुपए की लागत से एक नया पार्क विकसित किया जा रहा है। इस पार्क में ओपन जिम, बच्चों के लिए झूले, वाकिंग ट्रैक और अन्य सभी सुविधाएं लोगों को प्रदान की जाएगी। इस मौके पर निगम पार्षद बबिता कौशिक, लक्ष्मीनारायण तनेजा, मुनीराम तोलेदार, बिजेन्द्र मलिक, त्रिभुवन कौशिक, मोहन टुटेजा, राकेश चोपड़ा, मंडल अध्यक्ष राजकुमार शर्मा, सरदार मनजीत सिंह, सुशील स्याल, गुरुवत सुशदिल, शशिकांत भारद्वाज, सुरेश तुषीर, संजय अरोड़ा, मलिक राज, अनिल सेठ, सतीश विज, संजीव सरदाना, जोगिंद्र सेठ, तारारंज, संजय चौधरी, देवेन्द्र खत्री, सतीश छाबड़ा, जोगिंद्र खुराना, धर्मवीर डाला, दीपक टुटेजा, सतीश छाबड़ा, सागर चोपड़ा, अकिंत शर्मा, कुण्ड, मनोज, सुरेंद्र मोहन, सचिन, हरीश वधवा, आदि लोग मौजूद रहे।



आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझे। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मौनिका शर्मा

हस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है।

ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना मूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हो या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके



आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों ने दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। मैं ही सही हूँ की सोच उन्नी-पुन्नी किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लैक्टिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सजग स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंग्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपने के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की

समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस जाती हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाए जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों



या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है।

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमन निकिता चौहान

ऑफिस में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।



हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप

रुटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफ़ीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।



डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट

का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरसीटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिलेक्स करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेकस मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं।

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी परफॉर्मन्स को प्रभावित कर रहा है तो मेटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दे, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की आवश्यकता कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।



एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।



कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देना चाहिए।

स्कैन केयर

अंजू जैन

विंटर सीजन में स्कैन के रूखेपन, रेशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्कैन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्कैन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्कैन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्कैन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्कैन

की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्कैन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्कैन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की ग्री-मैच्योर एंजिंग, इफेक्शन, क्रेक और ड्राई स्कैन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी इन्फ्लेमेटरी गुण देते हैं।

एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आप अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पोष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने

यूज करें बॉडी बटर स्कैन बनी रहेगी सॉफ्ट



मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रेशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्कैन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सिडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण देते हैं।

ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मसूरी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पोष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने

शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तैलिये से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप हॉट, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं। शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉंग मॉयश्चराइजर है और स्कैन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं। कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फेट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्कैन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्कैन की सूदियां होती हैं।

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बयुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है।

प्रस्तुति: संध्या रानी

रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योग, पायानाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।



खबर संक्षेप

बदले की भावना से काम कर रही सरकार : सौदा सोनीपत। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश प्रवक्ता राकेश सोदा एडवोकेट ने कहा कि सरकार देशनीति और विदेशनीति दोनों मोर्चों पर फेल हो चुकी है। सरकार द्वारा मनरंगा कानून को बदलना साबित करता है कि भाजपा को जनसरोकार से मतलब नहीं है। देश में अब सिर्फ राजनीतिक भेदभाव और बदले की राजनीति का उदय हो चुका है वरना केन्द्र सरकार मनरंगा जैसी महत्वाकांक्षी योजना को बदलने के विषय में सोचती भी नहीं।

अभिषेक मिस्टर तो तनु रही मिस फेयरवेल

सोनीपत। दिल्ली विद्या पीठ में सत्र 2025-26 के तहत ग्यारहवीं कक्षा द्वारा बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भावनात्मक पलों को साझा किया। समारोह में विद्यालय संचालक वीर सिंह ने बच्चों के उज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि विदाई समारोह विद्यार्थी जीवन का अंत नहीं, बल्कि नई मंजिल की ओर बढ़ने का पहला कदम है। समारोह के दौरान अभिषेक मिस्टर तो तनु को मिस फेयरवेल का खिताब दिया गया। अंत में बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने अपने सभी अध्यापकों को सम्मानित करते हुए आशीर्वाद लिया। बच्चों ने उत्साह से कार्यक्रम में हिस्सा लिया।



हरिभूमि न्यूज >>> खरखौदा

राजकीय सीनियर सैकेंडरी स्कूल मटिडू में चल रहे सात दिवस एनएसएस शिविर का सोमवार को अंतिम दिन था। कैम्प का संचालन अंग्रेजी प्रवक्ता व कार्यकर्ता अधिकारी दीपक ने किया। कैम्प का संचालन व अध्यक्षता प्रधानाचार्या प्रमोद कुमार ने की। शिविर गतिविधियों की शुरुआत एनएसएस प्रार्थना व योग के साथ की गई। स्कूल प्रमुख प्रमोद कुमार ने सात दिनों में किये गए क्रियाकलापों की भूरी-भूरी प्रशंसा की व स्वयंसेवकों को कैम्प में सिखाये गए सभी कार्यों को व्यक्तिगत जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद शिविर के दौरान की गई

राजकीय सीनियर सैकेंडरी स्कूल मटिडू में लगा शिविर एनएसएस स्वयंसेवकों के लिए समाज सेवा करना सर्वोच्च प्राथमिकता : राणा



खरखौदा। स्वयंसेवकों का मार्गदर्शन करते प्रधानाचार्या। फोटो : हरिभूमि



खरखौदा। साइबर सुरक्षा बारे स्वयंसेवकों को जागरूक करते सुबोध।

गतिविधियों पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता हुई। प्रोग्राम अधिकारी दीपक ने किए गए कार्यों का ब्योरा प्रस्तुत किया। जिसमें बच्चों को संबोधित करने वाले समाज सेवा व अधिकारियों का आभार जताया गया। 30 दिसम्बर 2025 से 5 जनवरी 2026 तक शिविर का सफल आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि समाज सेवा इंजीनियर नवीन राणा ने बच्चों को समाज सेवा के महत्व के बारे में बताया और बच्चों को खाद्य वस्तुएं वितरित की। विशिष्ट अतिथि एवं मंडोरी स्कूल के प्रधानाचार्या सुभाष मोर, मंडोरा स्कूल के प्रधानाचार्या

सुनील लाकड़ा ने भी बच्चों के कार्यों की साफ सफाई की सराहना की। इस अवसर पर डॉ. हरिदर्शन, योगेश व ग्राम पंचायत के सदस्य इस अवसर पर मौजूद रहे।

प्रताप स्कूल में साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सैकेंडरी स्कूल खरखौदा में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन साइबर सुरक्षा विषय पर एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विद्यालय के एकेडमिक डायरेक्टर सुबोध दहिया उपस्थित रहे। जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या देवी देवी ने की। इस अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी फूलकंठ ने उपस्थिति दर्ज की। कार्यक्रम का शुभारंभ मॉ सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। कार्यक्रम अधिकारी फूलकंठ ने अतिथियों का स्वागत करते हुए शिविर की गतिविधियों की संक्षिप्त जानकारी दी और साइबर सुरक्षा जैसे महत्वपूर्ण विषय पर कार्यक्रम आयोजित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। मुख्य अतिथि के तौर पर अपना उद्बोधन देते हुए सुबोध दहिया ने कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा का ज्ञान हर नागरिक के लिए आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को पासवर्ड सुरक्षित रखने, ओटीपी व किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ साझा न करने, फर्जी कॉल, लिंक और वेबसाइट से सावधान रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि सजगता और जागरूकता ही साइबर अपराधों से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है। प्राचार्या देवी देवी ने कहा कि विद्यार्थियों को तकनीक का उपयोग सकारात्मक एवं रचनात्मक कार्यों के लिए करना चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि युवा वर्ग साइबर सुरक्षा के नियमों का पालन करे तो डिजिटल समाज को सुरक्षित बनाया जा सकता है। कार्यक्रम के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने साइबर सुरक्षा से संबंधित पोस्टर, नारे एवं तानु प्रस्तुतियों के माध्यम से जागरूकता संदेश दिया।

सुनील लाकड़ा ने भी बच्चों के कार्यों की साफ सफाई की सराहना की। इस अवसर पर डॉ. हरिदर्शन, योगेश व ग्राम पंचायत के सदस्य इस अवसर पर मौजूद रहे।

भाग राम ट्रस्ट के शिविर में 56 नागरिकों ने किया रक्तदान

गोहाणा में भगवान परशुराम चौक में ट्रस्ट का साप्ताहिक रक्तदान शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज >>> गोहाणा

भाग राम ट्रस्ट के साप्ताहिक शिविर में सोमवार को 56 नागरिकों ने रक्तदान किया। शिविर में 8 नागरिकों ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। शिविर के मुख्य अतिथि राजकुमार बाबा, विशिष्ट अतिथि सुमित सहगल, नवीन महलोत्रा और सुनील देवगन थे। अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गगनेजा ने की और संयोजन स्टाफ रक्तदाता एवं समाजसेवी सुरेंद्र विश्वास ने किया।



गोहाणा। रक्तदाताओं को आशीर्वाद देते हुए अतिथि एवं आयोजक।

भाग राम ट्रस्ट द्वारा शहर में सोनीपत मार्ग टी-प्वाइंट के समीप स्थित भगवान परशुराम चौक में सप्ताह के हर सोमवार को रक्तदान शिविर आयोजित किया जाता है। शिविर में नियमित रक्तदाताओं में हरिओम कौशिक, सचिन, राजबीर दलाल, अमनदीप, प्रवीन, राजु, सुनील, सोनु, राजेश, अर्जुन सिंह, रिंकू, राकेश, अनिल कुमार और हरेंद्र चहल ने रक्तदान किया। शिविर में चमन, विकास, अमरजीत, जयवीर, हरदीप, विककी, निशांत और अनूप ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला।

नशे के खिलाफ डीएलएसए 12 से करेगा जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए), सोनीपत द्वारा जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इन कार्यक्रमों का आयोजन ड्रग अवेयरनेस एंड वेलेनेस नेविगेशन योजना के तहत नशे के प्रति जिलावासियों को जागरूक करने के लिए किया जाएगा। यह जागरूकता अभियान 5 से 12 जनवरी तक जिला के विभिन्न स्थानों पर आयोजित किए जाएंगे। 5 जनवरी को एसओएस यूथ होम, सोनीपत, 6 जनवरी को सपना बाल कुंज गोहाणा, 7 जनवरी को जिला कारागार (पुरुष वार्ड), 8

जनवरी को स्टेट आफ्टर केयर होम, 9 जनवरी को नया सवेरा पुनर्वास केंद्र तथा 12 जनवरी को जिला कारागार (महिला वार्ड) में आयोजित किया जा रहा है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनीपत के सचिव प्रचेता सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि इन कार्यक्रमों का उद्देश्य युवाओं को नशा मुक्ति, मानसिक स्वास्थ्य, विधिक अधिकारों तथा निःशुल्क कानूनी सहायता के प्रति जागरूक करना है। उन्होंने बताया कि कार्यक्रमों में विधिक सेवा प्राधिकरण के अनुभवी लॉगल एड काउंसल एवं नागरिक अस्पताल, सोनीपत के चिकित्सा अधिकारी भाग लेंगे।

बेसबॉल प्रतियोगिता में टीकाराम कॉलेज ने दूसरा स्थान प्राप्त किया

मदवि में आयोजित प्रतियोगिता में कॉलेज को प्रदर्शन शानदार

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

मदवि द्वारा आयोजित बेसबॉल इंटर कॉलेज प्रतियोगिता में टीकाराम गल्स कॉलेज ने दूसरा स्थान हासिल किया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने छात्राओं को बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि यह प्रतियोगिता 22 से 23 दिसम्बर तक आयोजित की गई थी। जिसमें टीकाराम गल्स कॉलेज की छात्राओं ने दूसरा स्थान हासिल किया तथा तीन छात्राओं का चयन यूनिवर्सिटी



सोनीपत। विजेता छात्राओं को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

की टीम में हुआ। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का, सविता कुहाड़ ने भी छात्राओं को बधाई दी। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्शन करने की कामना की।

जनरल परेड में पुलिस कर्मियों को अनुशासन का महत्व बताया



हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

पुलिस लाइन सोनीपत में जनरल परेड का आयोजन किया गया। सहायक पुलिस आयुक्त राजपाल सिंह ने परेड का निरीक्षण कर सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को उचित दिशा निर्देश दिए गए। इस मौके पर अधिकारियों को अनुशासन का महत्व बताया। पुलिस लाइन सोनीपत में जनरल परेड का आयोजन किया गया है।

सोनीपत। परेड के दौरान पुलिस कर्मचारी।

जिसमें जिला पुलिस के अधिकांश अधिकारियों व कर्मचारियों ने भाग लिया। सहायक पुलिस आयुक्त क्राईम राजपाल सिंह ने जनरल परेड का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान पुलिस उपयुक्त ने पुलिस लाइन में स्थित सभी कार्यालयों, कोत व परेड ग्राउंड में खड़े वाहनों को भी चेक किया और सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को उचित दिशा निर्देश दिए। इस दौरान सहायक पुलिस आयुक्त खरखौदा राजदीप मोर भी मौजूद रहे।

समाधान शिविर की शिकायतों पर कार्रवाई न करने पर होगी सख्ती

एसडीएम कार्यालय में लगे शिविर में छह शिकायतें मिली

हरिभूमि न्यूज >>> खरखौदा

एसडीएम कार्यालय में सोमवार को उपमंडल स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य आमजन की समस्याओं का त्वरित एवं पारदर्शी समाधान करना रहा। उपमंडल अधिकारी निर्मल नागर ने सभी समस्याओं के समाधान के निर्देश मौके पर मौजूद अधिकारियों को दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि समाधान शिविर में प्राप्त हुई शिकायतों का समयबद्ध तरीके से समाधान करना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने स्पष्ट तौर पर कहा कि किसी भी स्तर पर अधिकारी के द्वारा



खरखौदा। अधिकारियों को दिशा निर्देश देते एसडीएम निर्मल नागर।

कोई लापरवाही न बरती जाए। उन्होंने बताया कि क्रेडिट से संबंधित प्राप्त शिकायतों का मौके पर ही समाधान कर दिया गया, जबकि अन्य शिकायतों को संबंधित विभागों को अग्रसारित कर ऑनलाइन माध्यम से दर्ज किया गया। उन्होंने बताया कि सभी शिकायतों की ऑनलाइन मॉनिटरिंग की जाती है और प्रत्येक मामले का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाएगा। शिविर में पुलिस, राजस्व, कृषि, बिजली, पब्लिक हेल्थ सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

संस्कृति के नाम पर अश्लीलता परोसा जाना समाज के लिए घातक : झंडू

हरियाणवी संस्कृति को बचाए रखने और उसे आगे बढ़ाने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज >>> खरखौदा

निजी झूला मेला समिति द्वारा आयोजित स्टेज कार्यक्रम में प्रसिद्ध लोक कलाकार महेंद्र सिंह उर्फ झंडू ने अपनी प्रस्तुति देकर दर्शकों को मनोरंजन के साथ-साथ सामाजिक संदेश भी दिया। उन्होंने युवाओं और कलाकारों से अपील की कि कुछ लोग अधिक पैसे कमाने की आड़ में हरियाणवी संस्कृति के नाम पर स्टेज पर अश्लीलता परोस रहे हैं, जो बेहद खतरनाक है। ऐसे कार्यक्रमों से बचना चाहिए क्योंकि इससे संस्कृति बदनाम होती है। झंडू ने कहा कि जो कलाकार अपनी जड़ों और गरिमा को छोड़ देते हैं, वे एक दिन निश्चित रूप से नीचे गिरते हैं। उन्होंने सभी लोक कलाकारों से हरियाणवी संस्कृति को बचाए



खरखौदा। अपनी प्रस्तुति देते लोक कलाकार महेंद्र सिंह उर्फ झंडू।

रखने और उसे आगे बढ़ाने का आह्वान किया। उन्होंने यह भी कहा कि कलाकारों का मनोरंजन के साथ-साथ संस्कृति का संदेश देना दायित्व है। कार्यक्रम के दौरान रोहित शर्मा उर्फ गोल्डमैन की ओर से दर्शकों को गिफ्ट भी वितरित किए गए।

समाधान शिविर में प्राप्त हुई 16 शिकायतें, कार्रवाई के निर्देश

समाधान शिविर के दौरान प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध व पारदर्शी तरीके से जल्द समाधान करें अधिकारी - उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

उपायुक्त सुशील सारवान ने जिला के सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि समाधान शिविर के दौरान प्राप्त शिकायतों के निवारण के सभी प्रकाश की लापरवाही न बरती जाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों के विरुद्ध सख्त से सख्त कार्रवाई की जाएगी। सोमवार को सोनीपत के लघु सचिवालय में आयोजित समाधान शिविर के दौरान कुल 16 शिकायतें



सोनीपत। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए अधिकारीगण।

प्राप्त हुईं। उपायुक्त ने सभी शिकायतों के शीघ्र निवारण के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए। उन्होंने यह भी कहा कि समस्या के समाधान के पश्चात शिकायतकर्ता से उसकी संतुष्टि के बारे में अवश्य जानकारी ली जाए। शिविर में डीसीपी कुशल पाल सिंह, सीटीएम डॉ. अनमोल, डीएफओ रेनु बाला, एसटीडी योगेश दिल्लीर, डीआरओ सुशील शर्मा, डीडीपीओ मनीष मलिक सहित विभिन्न विभागों के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

जगह संकरी होने से क्षतिग्रस्त हो रही ओवरब्रिज की दीवारें ओवरब्रिज की सर्विस रोड पर खड़े पेड़ से हादसों का खतरा

ग्रामीणों ने की पेड़ को हटाने की अपील

हरिभूमि न्यूज >>> गन्जौर

निर्माणाधीन अगवानपुर ओवरब्रिज का सर्विस रोड इन दिनों वाहन चालकों के लिए बड़ी परेशानी का कारण बना हुआ है। ओवरब्रिज निर्माण के चलते सर्विस रोड पहले ही काफी संकरी हो चुका है, वहीं अगवानपुर की ओर सर्विस रोड के बीचों-बीच खड़ा एक बड़ा पेड़ राहगीरों के लिए गंभीर खतरा बन गया है। इस संकरे रास्ते से गुजरते समय वाहन चालकों को भारी



गन्जौर। निर्माणाधीन अगवानपुर ओवरब्रिज के सर्विस रोड के बीचों-बीच खड़ा पेड़।

मशक्कत करनी पड़ रही है। स्थानीय लोगों के अनुसार, पेड़ और ओवरब्रिज की नवनिर्मित दीवारों के बीच जगह बेहद कम बची है। ऐसे में बड़े वाहनों के साथ-साथ दोपहिया और चारपहिया वाहन भी कई बार दीवारों से टकराकर निकलने को



गन्जौर। निर्माणाधीन अगवानपुर ओवरब्रिज के सर्विस रोड के बीचों-बीच खड़ा पेड़।

मजबूर हो रहे हैं। वाहनों की लगातार टक्कर से ओवरब्रिज की नई बनी दीवारें भी क्षतिग्रस्त हो रही हैं, जिससे आर्थिक नुकसान भी हो रहा है। राहगीरों का कहना है कि दिन के समय तो किसी तरह वाहन निकाल लिए जाते हैं, लेकिन रात के समय



गन्जौर। निर्माणाधीन अगवानपुर ओवरब्रिज के सर्विस रोड के बीचों-बीच खड़ा पेड़।

स्थिति और भी खतरनाक हो जाती है। अंधेरे में पेड़ और दीवारों का सही अंदाजा न लग पाने के कारण कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। कई बार वाहन चालक बाल-बाल बच चुके हैं। स्थानीय ग्रामीणों और वाहन चालकों ने प्रशासन और

ये बोले अधिकारी

इस संबंध में एसडीएम प्रवेश कादियान ने कहा कि वह इस संबंध में एचएसआरडीसी विभाग के अधिकारियों से बात कर मामले का संज्ञान लेंगे। यदि पेड़ दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है तो इसे नियमानुसार हटवाने के निर्देश देंगे।

संबंधित विभाग से मांग की है कि सर्विस रोड के बीच खड़े पेड़ को वन विभाग से अनुमति लेकर जल्द हटाया जाए, ताकि यातायात सुचारू और सुरक्षित हो सके। लोगों का कहना है कि यदि समय रहते इस समस्या का समाधान नहीं किया गया तो कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है।



खबर संक्षेप

पर्यावरण हितैषी पौधों का किया रोपण
सोनीपत। मनीष ट्री द्वारा पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मानव अधिकार संरक्षण संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयवीर गहलावत बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान जामुन, अमरूद एवं नीम जैसे उपयोगी एवं पर्यावरण हितैषी पौधों का रोपण किया गया। गहलावत ने कहा कि पौधरोपण न केवल पर्यावरण संतुलन के लिए आवश्यक है।

हरिचंद स्नेही बने डीएवी प्रबंधन समिति के प्रधान सोनीपत। दयानंद आदर्श विद्यालय (डीएवी), शांति नगर की प्रबंधन समिति का रविवार को 3 वर्षीय निर्वाचन (चुनाव) निर्वाचन अधिकारी राहुल मलिक के मार्गदर्शन में करवाया गया। चुनाव आर्य समाज मंदिर, शांतिनगर में संपन्न हुआ। इस दौरान हरिचंद स्नेही को सर्वसम्मति से प्रधान, सन्दीप श्रेयाथी को उप प्रधान, जसवंत डावरा को महासचिव चुना गया। इनके अलावा शुभम आर्य को संयुक्त सचिव, शिवम आर्य को कोषाध्यक्ष व कार्यकारिणी सदस्यों के रूप में मनोज चावला, किशनचंद डूडेजा, किशन चंद पाहुजा, हरबंस लाल अरोड़ा, सुनीता अरोड़ा, अजय आर्य को चुना गया।

विद्यालय शिक्षा निदेशालय करवाएगा 2 दिवसीय कार्यशाला नई शिक्षा नीति पर शिक्षक बढ़ाएंगे अपना शैक्षणिक ज्ञान

जिले के 1743 शिक्षक भाग लेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶ सोनीपत
शिक्षा विभाग की ओर से विद्यार्थियों को निपुण बनाने व राजकीय विद्यालयों में शिक्षा के स्तर में और सुधार लाने के लिए 2229 प्राथमिक शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाएगा। कार्यशाला में जिला के 1743 शिक्षक भाग लेंगे, जबकि 271 शिक्षक अवकाश के चलते अपने गृह जिलों में प्रशिक्षण लेने जाएंगे। वहीं 818 प्राथमिक शिक्षक जो अन्य जिलों या ब्लॉक में कार्यरत हैं, वह सोनीपत के विभिन्न ब्लॉक में अपने गृह क्षेत्र में प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे। विद्यालय शिक्षा निदेशालय की ओर से जिलाभर में 6 जनवरी से खंड स्तरीय दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। कार्यशाला के माध्यम से विद्यार्थियों में शैक्षणिक स्तर को बढ़ावा देने के लिए शिक्षकों को सुझाव दिए जाएंगे। इसके लिए जिला शिक्षा विभाग को व्यवस्थाएं पूरी करने के निर्देश दिए गए हैं। बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान (एफएलएन) के जिला समन्वयक मनोज वर्मा ने बताया कि निपुण हरियाणा मिशन के तहत जिलाभर के राजकीय विद्यालयों में सितंबर व दिसंबर माह में हिंदी व गणित विषय पर आकलन (सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट) का आयोजन किया गया था। इसके परिणामस्वरूप अब सभी विद्यालयों में विद्यार्थियों के शैक्षणिक स्तर में सुधार लाना है।

271 शिक्षक अवकाश के चलते अपने गृह जिलों में प्रशिक्षण लेने जाएंगे, वहीं अन्य जिलों या ब्लॉक में कार्यरत 818 प्राथमिक वह सोनीपत के विभिन्न ब्लॉक में प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे



सोनीपत। सोनीपत के सेक्टर-14 स्थित जिला शिक्षा विभाग का कार्यालय। फोटो : हरिभूमि

उच्च अधिकारियों सहित जिला शिक्षा अधिकारी करेंगे निरीक्षण

जिला शिक्षा विभाग की ओर से आयोजित होने वाली दो दिवसीय कार्यशाला का राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एससीईआरटी) के अधिकारियों के साथ जिला शिक्षा अधिकारी, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, डायट प्रचार्य, खंड शिक्षा अधिकारी, एफएलएन के जिला समन्वयक, बीआरसी, संबंधित विद्यालयों के प्राचार्य कार्यशाला का निरीक्षण कर जायजा लेंगे। साथ ही कार्यशाला में शिक्षकों को सहभागिता, प्रशिक्षण सामग्री, मूल्यांकन पर नजर रखेंगे। इसकी रिपोर्ट शिक्षा निदेशालय को भेजी जाएगी।

जिलेभर के शिक्षकों के लिए आयोजन
जिलाभर के सभी प्राथमिक विद्यालयों के शिक्षकों के लिए कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। कार्यशाला में शिक्षकों को संबंधित प्रशिक्षण देकर विद्यालय में शिक्षा स्तर को बढ़ावा देने के लिए सुझाव दिए जाएंगे। कार्यशाला का उद्देश्य न केवल विद्यार्थियों की शैक्षिक स्थिति में सुधार लाना है, बल्कि शिक्षकों की शिक्षण पद्धति को और प्रभावी बनाना है। रचना बाना, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

ऑनलाइन हाजिरी लगाई जाएगी

अब दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन कर प्राथमिक शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाएगा, ताकि राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को निपुण बनाया जा सके। कार्यशाला के दौरान विभाग के उच्च अधिकारी भी कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से कार्यशाला से जुड़ेंगे। प्रशिक्षण कार्यशाला का समय सुबह साढ़े 9 बजे से साढ़े 4 बजे तक रहेगा। जिसमें सभी शिक्षकों का मौजूद रहना अनिवार्य रहेगा। निपुण हरियाणा एच के माध्यम से शिक्षकों की ऑनलाइन हाजिरी भी लगाई जाएगी। दोनों दिनों कार्यशाला पूर्ण होने के पश्चात प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान किए जाएंगे। प्रशिक्षण के पश्चात विद्यालय प्रबंधकों को सभी शिक्षकों के प्रमाणपत्र जांच करने के निर्देश दिए गए हैं।

जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनिनयन और हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच की संयुक्त बैठक रिकॉर्ड वेरीफिकेशन व जॉब सिक्वोरिटी के मुद्दे पर बना आंदोलन का रोडमैप



सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित यूनिनयन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

सीएम को सौंपा जाएगा गांवों का ज्ञापन

आरके नागर ने बताया कि बैठक में निर्णय लिया गया है कि 09 जनवरी 2026 को पंचायत भवन में दोपहर 12 बजे इकट्ठा होकर जूनस के रूप में उपयुक्त कार्यालय पहुंचकर मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। नोटिस के अनुसार गांवों में पूरी न होने पर 15 और 16 को पंचकूला स्थित एचएसवीपी मुख्यालय पर राज्य कमेटी द्वारा रोष प्रदर्शन किया जाएगा। बैठक में टीजू मदान, बिजेन्द्र रिवाल, समेश कुमार, सम्य सिंह, सुरेश रोहिल्ला, ध्रुव कुमार, राकेश योगी, जितेंद्र सिंह, शुभम, महावीर नागर, सुनील चौहान, सोहनलाल, सुकेश, शमशेर सिंह, अजित कुमार आदि रहे।

और ठेकेदारों से रिकॉर्ड वेरीफाई करवाने की प्रक्रिया को लेकर गंभीर दिक्कतें सामने आ रही हैं, क्योंकि अधिकांश पुराने ठेकेदार अब हट्टु से जा चुके हैं और रिकॉर्ड प्रमाणित करने से इंकार कर रहे हैं।

बस स्टैंड का डिजाइन तैयार जल्द शुरू होगा काम : मदान



सोनीपत। नए बस अड्डे के लिए जगह का निरीक्षण करने पहुंचे विधायक साथ में अधिकारीगण। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶ सोनीपत

सोमवार को विधायक निखिल मदान ने राष्ट्रीय राजमार्ग 44 पर जाट जोशी गांव की जमीन में बनने वाले नए बस स्टैंड की जमीन का दौरा किया। इस मौके पर उनके साथ सोनीपत डिपो के जीएम संजय कुमार और डीआईएमटीएस एजेंसी के अधिकारी अभिमन्यू सिंह भी मौजूद रहे। विधायक निखिल मदान ने बताया कि डीआईएमटीएस एजेंसी के अधिकारियों द्वारा नए बस स्टैंड की पूरी डिजाइनिंग और निर्माण कार्य का पूरा खाका तैयार किया जाएगा। उसके पश्चात बस स्टैंड के निर्माण के लिए पीपीपी मोड पर टेंडर प्रक्रिया शुरू करके निर्माण एजेंसी को कार्य आवंटित किया जाएगा। आज उन्होंने डीआईएमटीएस एजेंसी को बस स्टैंड की डिजाइनिंग से संबंधित जरूरी सुझाव और निर्देश दिए हैं। जल्द ही नए बस स्टैंड का पूरा डिजाइन तैयार किया जाएगा।

नेशनल गेम्स में 4 स्वर्ण पदक जीतने वाले जगवीर मलिक का किया स्वागत

सोनीपत। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि खेल और खिलाड़ी हरियाणा की पहचान हैं। हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के अरिस्टेट स्टेट कमिश्नर (गोथ) जगवीर मलिक ने नेशनल गेम्स में 4



पदक जीतकर अपने आपको साबित किया है कि फिटनेस सिर्फ शारीरिक तंदुरुस्ती तक सीमित नहीं है। यह एक स्वस्थ जीवन जीने का समय दृष्टिकोण है। उन्होंने कहा कि नियमित व्यायाम व खेलों का अभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बड़ौली ने पदक विजेता जगवीर मलिक का सोनीपत स्थित अपने निवास पर स्वागत किया। बता दें कि हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के अरिस्टेट स्टेट कमिश्नर (गोथ) जगवीर मलिक ने नई दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में 27-28 को आयोजित एसबीईएफ 13 वें नेशनल गेम्स के दौरान 50-55 आयु वर्ग में 4 स्वर्ण पदक जीतकर अपनी फिटनेस का जलवा दिखाया। नेशनल गेम्स के दौरान उन्होंने एथलेटिक्स के 800, 1500 व 3000 मीटर रेस और कुश्ती मुकाबले (75 किलो) में स्वर्ण पदक जीतकर सभी को प्रभावित किया।

80 शिकायतों का मौके पर किया गया निस्तारण

रोष समस्याओं के समाधान के लिए अधिकारियों को निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶ गन्नौर

विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने निजी कार्यालय पर जनता दरबार लगाकर क्षेत्रवासियों की समस्याओं को सुना। दरबार में क्षेत्र के विभिन्न गांवों और शहर से सैकड़ों लोग पहुंचे। विधायक ने समस्या सुनते हुए 120 शिकायतों में से 80 का मौके पर ही निस्तारण कर दिया, जबकि शेष समस्याओं के समाधान के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिशा-निर्देश जारी किए। जनता दरबार में पांचो जाटान निवासी सुभाष ने बताया कि दो माह पूर्व बहालगाढ़ पुल पर एक स्कोर्पियो की टक्कर से उनके बेटे की मौत हो गई थी विधायक ने इस मामले में पुलिस प्रशासन से रिपोर्ट तलब करने की बात कही।

जनता दरबार में विधायक ने सुनीं लोगों की समस्याएं



गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान जनता दरबार में लोगों की समस्या सुनते हुए।

मोबाइल का उतना ही उपयोग करें जितना जरूरी हो : उधम

गांव कटवाल स्थित सरस्वती स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶ गौहाना

कटवाल गांव स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में मोबाइल फोन के उपयोग को लेकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के प्राचार्य उधम सिंह ने विद्यार्थियों को मोबाइल फोन का सीमित उपयोग करने पर बल दिया। उन्होंने विद्यार्थियों को मोबाइल फोन के फायदे और नुकसान समझाए। प्राचार्य उधम सिंह ने कहा कि मोबाइल फोन आज हर किसी व्यक्ति की जरूरत है। लेकिन हमें इसका संचालन सही तरीके से करना चाहिए। मोबाइल फोन के जितने फायदे हैं आवश्यकता से अधिक उपयोग करने पर उतने ही इसके नुकसान भी हैं। उधम सिंह ने कहा कि मोबाइल फोन दोधारी तलवार है। इसके ज्यादा उपयोग से आंखें, मानसिक स्वास्थ्य और नींद पर बुरा असर पड़ता है। हालांकि यह संचार, शिक्षा और मनोरंजन का एक जरूरी साधन भी है। इसलिए इसके फायदे और नुकसान को समझते हुए प्रयोग करना जरूरी है। ताकि इसका फायदा उठाया जा सके और लत से बचा जा सके। प्राचार्य उधम सिंह ने कहा कि आज ज्यादातर छोटे बच्चों को मोबाइल फोन की लत लग रही है। इस तरह माता-पिता को ध्यान देने की जरूरत है।

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 धर्मिक
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 स्थानांतरित संस्करण के छ. 2000/-
10 X 8 सें.मी अन्दर के पृष्ठ पर छ. 2500/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

खेल जैन विद्या मंदिर विद्यालय में द्वितीय आरएन वर्मा मेमोरियल शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन

136 खिलाड़ियों ने शतरंज में की दिमागी कसरत

हरिभूमि न्यूज ▶ सोनीपत

जैन विद्या मंदिर सोनियर सेकेंडरी विद्यालय में द्वितीय आरएन वर्मा मेमोरियल शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें न सिर्फ विभिन्न जिलों से बल्कि अन्य राज्यों के भी कुल 136 खिलाड़ियों ने शिरकत की। टूर्नामेंट डायरेक्टर मनोज वर्मा ने बताया कि इस शतरंज प्रतियोगिता को तीन वर्गों अंडर 11 अंडर 14 तथा अंडर 19 कैटेगरी वर्ग में रखा गया था जिसमें विभिन्न जिलों गुरुग्राम, चरखी दादरी,पानीपत, करनाल कुरुक्षेत्र, झज्जर, जैद, अंबाला चंडीगढ़ राजपुरा (पंजाब) तथा लखनऊ के खिलाड़ियों ने शिरकत की। प्रतियोगिता में कुल 36 नकद



सोनीपत। विजेता प्रतिभागियों के साथ अतिथिगण साथ में आयोजक एवं अन्य।

पुरस्कार वितरित किए गए। अंडर 11 वर्ग कैटेगरी में स्वराज, त्रिशिका जैतानी, अंडर 14 कैटेगरी में हिताश, नम्रता, अंडर 19 आयु वर्ग में सक्षम और आधा कर्णावत प्रथम रहे।

प्रतिभागियों को पुरस्कार दिए

इस मौके पर जैन विद्या मंदिर सोनियर सेकेंडरी विद्यालय के अध्यक्ष राकेश जैन जी ने सभी प्रतिभागियों को विद्यालय में पहुंचने पर स्वागत किया। उन्होंने कहा कि शतरंज का सिर्फ दिमागी कसरत का एक गेम है बल्कि बच्चों में सोचने व समझने की तर्क क्षमता वृद्धि का विकास भी करता है, इसके अलावा यह खेल बच्चों को समय बंधन भी सिखाता है। विद्यालय के सचिव शशि भूषण जैन तथा सहसचिव विकास जैन ने भी सभी प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित कर हार्दिक बधाई दी। इस मौके पर जिला शतरंज संघ के चेयरमैन तथा हरियाणा राज्य शतरंज संघ के पूर्व वहाइस चेयरमैन अजय वर्मा भी मौजूद रहे।

दो दिवसीय कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम



सोनीपत। कार्यशाला के दौरान उपस्थित शिक्षक एवं अन्य।

सोनीपत। ब्राह्मट स्कॉलर ने स्कूल स्वास्थ्य और वेलनेस पर दो दिवसीय कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम सफलतापूर्वक आयोजित किया गया। इस प्रोग्राम का मकसद स्कूल के बच्चों की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक क्षमताओं के बारे में शिक्षकों के बीच जागरूकता, ज्ञान और कौशल को बढ़ाना था। यह प्रोग्राम रिसेसर्स पर्सन, डॉ. अमीषा गौर और सत्य चौधरी के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया, जिन्होंने स्वास्थ्य, वेलनेस और शिक्षा के क्षेत्र में अपनी विशेषज्ञता साझा की। शिक्षकों को बताया गया कि वे रोजाना के स्कूल रूटीन और क्लासरूम एक्टिविटी में स्वास्थ्य और वेलनेस की आदतों को कैसे शामिल करें। यह दो दिवसीय कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम बहुत जानकारपूर्ण और अमूल्य साबित हुआ। प्रतिभागियों को एक स्वस्थ स्कूल माहौल को बढ़ावा देने और छात्रों की पूरी भलाई में मदद करने के बारे में बहुमूल्य जागरूकी मिली।