

सहली



दांपत्य का रिश्ता बहुत प्यारा, अनूठा होता है। अगर कोई पुरुष अपनी जीवनसंगिनी में केवल पत्नी को ही देखेगा या स्त्री अपने जीवनसाथी में केवल पति को देखेगी तो रिश्ते में एकरसता आएगी ही। ऐसा न हो, दांपत्य सदैव मधुर और रिश्ता हमेशा प्रगाढ़ बना रहे, इसके लिए जरूरी है कि दोनों आवश्यकतानुसार एक-दूसरे को कमी मां-पिता, कमी फ्रेंड, कमी सहयोगी तो कमी प्रेमी-प्रेमिका होने का एहसास कराते रहें।

जीवन साथी में उभरती हैं मां-पिता-मित्र-प्रेमी की छवियां

कवर स्टोरी

मेधा राठी

दांपत्य कोई एकरंगी रिश्ता नहीं होता। यह समय, परिस्थिति और भावनात्मक जरूरतों के साथ अपना रूप बदलता रहता है। कभी इसमें मां-पिता जैसा प्रेम-स्नेह उतर आता है, कभी मित्रता की सहजता तो कभी प्रेमी, प्रेमिका जैसा रमानी आकर्षण। यही अनेक रूप या लचीलापन दांपत्य रिश्ते को जीवित रखता है। पति-पत्नी का रिश्ता जब केवल एक ही रूप में जकड़ जाता है, तब वह बोझिल हो जाता है।

पति-पत्नी के बीच रिश्तों के हों विविध रंग: अनुज और काव्या को देखें। उनकी शादी को बारह वर्ष हो चुके हैं। शुरुआती वर्षों में इनका रिश्ता प्रेम-उत्साह से भरा था, लंबी बातचीत, अचानक बाहर घूमने के प्लान, छोटे-छोटे सरप्राइज। समय के साथ उनकी जिम्मेदारियां बढ़ीं। बच्चे, नौकरी, परिवार, सब कुछ जीवन में आ गया। कभी-कभी अनुज ऑफिस से थककर घर लौटता तो बिना कुछ कहे सोफे पर बैठ जाता, काव्या समझ जाती, बात क्या है। कुछ कहे बिना वह उसके लिए कॉफी बनाकर, उसके पास बैठकर, उसका हाथ थाम लेती या सिर सहला देती। उस पल अनुज को काव्या में अपनी मां की छवि नजर आती, उसे बेहद सुकून महसूस होता। ऐसा भी नहीं कि सिर्फ काव्या ही अनुज का ध्यान रखती थी। कई बार काव्या दिनभर के कामों से थककर चूर हो जाती, तब अनुज रसोई में उसके साथ हाथ बंटता, बच्चों को पढ़ा देता या घर के अंदर और काम निपटा देता। प्यार से काव्या के गाल थपथपा कर कहता, 'सब कुछ अकेले मत करो।' उस समय काव्या को अपने पापा याद आ जाते। उसे अनुज के दिए यह अहसास बहुत संबल देते। इसी तरह किसी दिन अनुज-साथ मित्र बन जाते, खुलकर दोस्तों की तरह बातें करते, हंसते। जब किसी दिन घर में बच्चे ना होते तो दोनों बालकनी में बैठकर चाय पीते, पुराने गीत सुनते, तब वे प्रेमी-प्रेमिका होते, पुरानी यादों के साथ एक दूसरे के साथ छेड़छाड़ करते, रोमांटिक हो जाते। अनुज और



पत्नी के स्नेह भाव और ममता से मित्रता तक

पत्नी का स्नेह भाव केवल देखभाल तक सीमित नहीं होता। वह कभी मां सी ममता देती है तो कभी मित्र बनकर पति की बातें सुनती है। बिना जज किए, तो कभी प्रेमिका की तरह उसके आत्मविश्वास जगाती है। यह स्नेह भाव मां के स्नेह का विकल्प नहीं है, उसका परिपक्व रूप है। यहाँ समझ, संवाद और सीमाएं भी साथ चलती हैं। पत्नी का स्नेह तभी सुंदर रहता है, जब वह अपने अस्तित्व और भावनाओं को खोप खिना दिया जाए।

काव्या इस बात को जानते थे कि उनका रिश्ता इसलिए गहरा और मजबूत है, क्योंकि उन्होंने अपने रिश्तों को किसी एक ही रूप में रखने की कोशिश नहीं की, उनके रिश्तों में विविध रंग हैं।
दंपती तलाशते हैं एक-दूसरे में अपने मां-पिता की छवि: हमारा पहला भावनात्मक जुड़ाव अपने मां-पिता से होता है। मां से हमें सुरक्षा, पोषण और बिना शर्त स्वीकार्यता मिलती है, जबकि पिता से दिशा, भरोसा और स्थिरता का अनुभव। यही अनुभव हमारे अकचेतन में गहरे बैठ जाते हैं। जब व्यक्ति व्यवस्क जीवन में प्रवेश करता है, अपना जीवनसाथी चुनता है तो अनजाने में वह उन्हीं परिचित भावनात्मक अनुभवों को फिर से महसूस करना चाहता है। इसलिए कई बार पति अपनी पत्नी में मां की छवि खोजता है, जो उसे थाम ले, समझे और सुरक्षित महसूस कराए। वहीं पत्नी अपने पति

में पिता समान स्थिरता, संरक्षण और भरोसे की अनुभूति ढूंढती है। यह तलाश स्वाभाविक है, क्योंकि मन अपने पुराने सुरक्षित अनुभवों की ओर लौटना चाहता है। समस्या तब होती है, जब यह तलाश हमेशा के लिए एक अपेक्षा बन जाए। पति हर समय पत्नी से मां जैसी ममता की चाहत करे या पत्नी, पति से हर क्षण पिता जैसा संरक्षण चाहे तो दांपत्य जीवन में एक दबाव आ जाएगा। इसलिए एक संतुलन जरूरी है, इससे रिश्ता कभी बोझिल नहीं लगेगा।

पति का स्नेह देता है सुरक्षा, गरोसा और सम्मान भाव: दांपत्य में स्नेह केवल पाने का नाम नहीं। पति भी पत्नी के लिए पिता समान सुरक्षा, मित्र समान भरोसा और प्रेमी-समान अपनेपन के भाव देता है। जब वह पत्नी के निर्णयों का सम्मान करता है, उसकी भावनाओं को हल्के में नहीं लेता, उसके सपनों में सहभागी बनता है, ऐसे में उसका स्नेह गहरा और अर्थपूर्ण हो जाता है। पति का स्नेह तब और गहरा, मजबूत हो जाता है, जब वह केवल जिम्मेदारियों तक सीमित न रहे, भावनात्मक रूप से भी उपस्थित रहे। अपनी पत्नी को संबल प्रदान करे।

प्रेमी-प्रेमिका जैसा व्यवहार है दांपत्य की प्राणवायु: देखा यही जाता है कि लंबे वैवाहिक जीवन में सबसे पहले जो खोता जाता है, वह है प्रेमी-प्रेमिका वाला व्यवहार। जबकि सच यह है, यही तत्व दांपत्य को जीवित बनाए रखता है। एक-दूसरे की तारीफ करना, साथ समय बिताना, हल्की छेड़छाड़, स्पर्श की भाषा और भावनात्मक निकटता, ये सब रिश्ते में ऊर्जा भरते हैं। जब पति-पत्नी यह मान लेते हैं कि अब प्रेम बनाए रखने के लिए किसी तरह के प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, प्रेम तो हमेशा ऐसा ही रहेगा, तब धीरे-धीरे प्रेम घटने लगता है, दूरी बनने लगती है। प्रेम को भी समय, प्रयास और सजगता चाहिए।
अनजाने में उभरी छवियां ही रिश्ते को बनाती हैं मजबूत: जब पति-पत्नी अनजाने में एक-दूसरे के लिए मां या पिता जैसी भूमिका निभाते रहते हैं, तब रिश्ता भीतर से मजबूत हो जाता है। क्योंकि यह भूमिका मांगी हुई नहीं होती, परिस्थिति से सहज भाव से उपजी होती है। ऐसे क्षणों में अहं नहीं होता, केवल संवेदनशीलता होती है। लेकिन यही छवियां अगर जान-बूझकर खोजी जाएं, जुमले बोले जाएं, 'तुम मेरी मां की तरह क्यों नहीं हो' या 'तुम मेरे पिता जैसे क्यों नहीं हो' तो रिश्ते में तुलना, शिकायत और असंतोष को जन्म देती है, क्योंकि जीवनसाथी माता-पिता का स्थान नहीं ले सकता। इसलिए स्वस्थ दांपत्य में ये छवियां सहज रूप से आती-जाती हैं, इनका आना-जाना ही ज्यादा दांपत्य रिश्ते को खूबसूरत बनाता है।
जरूरी है भूमिकाओं का संतुलन: दांपत्य की सबसे बड़ी खूबसूरती उसकी बहुरूपता है। कभी पति-पत्नी मित्र होते हैं, कभी माता-पिता, कभी प्रेमी-प्रेमिका और कभी केवल सहयोगी। यदि इन भूमिकाओं को लचीलेपन के साथ अपनाया जाए तो रिश्ते कभी बोझ नहीं बनते। एक ही भूमिका की अपेक्षा रखना रिश्ते को सीमित कर देता है। स्नेह तब परिपक्व हो जाता है, जब उसमें बराबरी, संवाद और साझा जिम्मेदारी हो। पति-पत्नी आनंद से तब साथ रह पाते हैं, जब वे एक-दूसरे की परवाह को कर्तव्य नहीं, प्रेम समझते हैं। कभी एक आगे बढ़कर थाम लेता है, कभी दूसरा। कभी प्रेमी बनकर रोमांच रचते हैं, कभी मित्र बनकर हंसते हैं तो कभी माता-पिता जैसी कोमलता में एक-दूसरे को संबल देते हैं। दांपत्य का मनोविज्ञान यही सिखाता है कि ऐसा संतुलन ही इसे प्रगाढ़ और मधुर बनाता है।

अवश्यकता नहीं है, प्रेम तो हमेशा ऐसा ही रहेगा, तब धीरे-धीरे प्रेम घटने लगता है, दूरी बनने लगती है। प्रेम को भी समय, प्रयास और सजगता चाहिए।
अनजाने में उभरी छवियां ही रिश्ते को बनाती हैं मजबूत: जब पति-पत्नी अनजाने में एक-दूसरे के लिए मां या पिता जैसी भूमिका निभाते रहते हैं, तब रिश्ता भीतर से मजबूत हो जाता है। क्योंकि यह भूमिका मांगी हुई नहीं होती, परिस्थिति से सहज भाव से उपजी होती है। ऐसे क्षणों में अहं नहीं होता, केवल संवेदनशीलता होती है। लेकिन यही छवियां अगर जान-बूझकर खोजी जाएं, जुमले बोले जाएं, 'तुम मेरी मां की तरह क्यों नहीं हो' या 'तुम मेरे पिता जैसे क्यों नहीं हो' तो रिश्ते में तुलना, शिकायत और असंतोष को जन्म देती है, क्योंकि जीवनसाथी माता-पिता का स्थान नहीं ले सकता। इसलिए स्वस्थ दांपत्य में ये छवियां सहज रूप से आती-जाती हैं, इनका आना-जाना ही ज्यादा दांपत्य रिश्ते को खूबसूरत बनाता है।
जरूरी है भूमिकाओं का संतुलन: दांपत्य की सबसे बड़ी खूबसूरती उसकी बहुरूपता है। कभी पति-पत्नी मित्र होते हैं, कभी माता-पिता, कभी प्रेमी-प्रेमिका और कभी केवल सहयोगी। यदि इन भूमिकाओं को लचीलेपन के साथ अपनाया जाए तो रिश्ते कभी बोझ नहीं बनते। एक ही भूमिका की अपेक्षा रखना रिश्ते को सीमित कर देता है। स्नेह तब परिपक्व हो जाता है, जब उसमें बराबरी, संवाद और साझा जिम्मेदारी हो। पति-पत्नी आनंद से तब साथ रह पाते हैं, जब वे एक-दूसरे की परवाह को कर्तव्य नहीं, प्रेम समझते हैं। कभी एक आगे बढ़कर थाम लेता है, कभी दूसरा। कभी प्रेमी बनकर रोमांच रचते हैं, कभी मित्र बनकर हंसते हैं तो कभी माता-पिता जैसी कोमलता में एक-दूसरे को संबल देते हैं। दांपत्य का मनोविज्ञान यही सिखाता है कि ऐसा संतुलन ही इसे प्रगाढ़ और मधुर बनाता है।

अवश्यकता नहीं है, प्रेम तो हमेशा ऐसा ही रहेगा, तब धीरे-धीरे प्रेम घटने लगता है, दूरी बनने लगती है। प्रेम को भी समय, प्रयास और सजगता चाहिए।
अनजाने में उभरी छवियां ही रिश्ते को बनाती हैं मजबूत: जब पति-पत्नी अनजाने में एक-दूसरे के लिए मां या पिता जैसी भूमिका निभाते रहते हैं, तब रिश्ता भीतर से मजबूत हो जाता है। क्योंकि यह भूमिका मांगी हुई नहीं होती, परिस्थिति से सहज भाव से उपजी होती है। ऐसे क्षणों में अहं नहीं होता, केवल संवेदनशीलता होती है। लेकिन यही छवियां अगर जान-बूझकर खोजी जाएं, जुमले बोले जाएं, 'तुम मेरी मां की तरह क्यों नहीं हो' या 'तुम मेरे पिता जैसे क्यों नहीं हो' तो रिश्ते में तुलना, शिकायत और असंतोष को जन्म देती है, क्योंकि जीवनसाथी माता-पिता का स्थान नहीं ले सकता। इसलिए स्वस्थ दांपत्य में ये छवियां सहज रूप से आती-जाती हैं, इनका आना-जाना ही ज्यादा दांपत्य रिश्ते को खूबसूरत बनाता है।
जरूरी है भूमिकाओं का संतुलन: दांपत्य की सबसे बड़ी खूबसूरती उसकी बहुरूपता है। कभी पति-पत्नी मित्र होते हैं, कभी माता-पिता, कभी प्रेमी-प्रेमिका और कभी केवल सहयोगी। यदि इन भूमिकाओं को लचीलेपन के साथ अपनाया जाए तो रिश्ते कभी बोझ नहीं बनते। एक ही भूमिका की अपेक्षा रखना रिश्ते को सीमित कर देता है। स्नेह तब परिपक्व हो जाता है, जब उसमें बराबरी, संवाद और साझा जिम्मेदारी हो। पति-पत्नी आनंद से तब साथ रह पाते हैं, जब वे एक-दूसरे की परवाह को कर्तव्य नहीं, प्रेम समझते हैं। कभी एक आगे बढ़कर थाम लेता है, कभी दूसरा। कभी प्रेमी बनकर रोमांच रचते हैं, कभी मित्र बनकर हंसते हैं तो कभी माता-पिता जैसी कोमलता में एक-दूसरे को संबल देते हैं। दांपत्य का मनोविज्ञान यही सिखाता है कि ऐसा संतुलन ही इसे प्रगाढ़ और मधुर बनाता है।

घर में भी रहें सजी-संवरी

अधिकतर होममेकर्स घर में रफ-टफ ढंग से रहती हैं। उन्हें मेकओवर करना गैरजरूरी लगता है, जबकि घर में सज-संवर कर रहने से न केवल कॉन्फिडेंस बढ़ता है, आप हैपी-एनर्जेटिक भी फील करती हैं।

सेल्फ केयर
चेतव्या

हमारे घरों में होममेकर महिलाओं का रुटीन आमतौर पर नीरस सा होता है। यह केवल जिम्मेदारियों की भागदौड़ के चलते ही नहीं होता। स्वयं की अनदेखी भी इसके पीछे एक बड़ा कारण है। घर तक सिमटकर रहने वाली महिलाएं अपनी संभाल-देखभाल करना ही भूल जाती हैं। सोचने वाली बात है कि तैयार होकर रहने के लिए घर से बाहर जाने की शर्त ही क्यों हो? घर के काम-काज करते हुए भी खुद को सजा-संवरा रखा जा सकता है। इसके कई फायदे हैं।
आत्मविश्वास की सौगात: सेल्फ केयर से आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए गृहणियां भी अच्छी दिनचर्या बनाकर अपनी केयर के लिए कुछ समय जरूर निकालें। काम-काजी महिलाएं ऑफिस के लिए तैयार होकर निकलती हैं। पर प्रायः होममेकर्स, सुबह से शाम तक खुद को ठीक से आइने में भी नहीं देखतीं। धीरे-धीरे यह रुटीन पूरे व्यक्तित्व को ही नीरस बना देता है। ऐसे में जरूरी है कि घर के कोने-



को ओर ले जाता है। ऐसे में गृहणियों को यह समय रहते समझना होगा कि यह दिनचर्या ऑफिस के लिए तैयार होकर निकलती हैं। पर प्रायः होममेकर्स, सुबह से शाम तक खुद को ठीक से आइने में भी नहीं देखतीं। धीरे-धीरे यह रुटीन पूरे व्यक्तित्व को ही नीरस बना देता है। ऐसे में जरूरी है कि घर के कोने-कोने से तैयार होकर रहना मानसिक रूप से भी ताजगी देता है। अपने ही व्यक्तित्व के प्रति पॉजिटिव फीलिंग बढ़ती है। इसीलिए घरेलू कार्यों में भी अपनी ड्रेसिंग सेंस पर ध्यान जरूर दें। नियमित अच्छी ड्रेसिंग पहनने से आप खुद को एक्टिव भी रख सकेंगी।
बच्चों के व्यक्तित्व पर कोने का मेकओवर करने वाली बच्चों को भी तजवीज दे दें। सहेज ढंग से घर में भी तैयार होकर रहें। बालों को संवारकर रखें। ये सभी बातें आपका आत्मविश्वास तो बढ़ाएंगी ही मानसिक सुकून भी देंगी।
फील करेंगी एक्टिव-एनर्जेटिक: घर की चारदीवारी के भीतर का मोनोटोनस रुटीन, गृहणियों को थके मन और बिखरे से जीवन लाभकारी है हल्दी: हल्दी में अनेक एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जिससे यह त्वचा को भरपूर पोषण देने के साथ-साथ एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से संपन्न होती है। मुंहासों से बचने के लिए ही नहीं बल्कि मुंहासों के निशानों को मिटाने के लिए भी त्वचा पर इसका इस्तेमाल किया जाता है। स्ट्रच मार्क, त्वचा में सूजन, त्वचा का बदरांग होना, इन सभी के लिए यह लाभकारी होती है।
पैच टेस्ट जरूर करें: स्किन ब्यूटी को निखारने के लिए हल्दी के अनेक फायदे हैं। इसका सही फायदा लेने के लिए जहां तक संभव हो हल्दी जैविक, प्राकृतिक और मिलावट रहित होना चाहिए। इसलिए जब भी उबटन बनाने के लिए हल्दी का इस्तेमाल किया जाए, उसका पैच टेस्ट फेस से पहले हाथ की स्किन पर जरूर करना चाहिए ताकि सीधे चेहरे की त्वचा पर इसे लगाने से कोई नुकसान न हो।



कोने का मेकओवर करने वाली बच्चों को भी तजवीज दे दें। सहेज ढंग से घर में भी तैयार होकर रहें। बालों को संवारकर रखें। ये सभी बातें आपका आत्मविश्वास तो बढ़ाएंगी ही मानसिक सुकून भी देंगी।
फील करेंगी एक्टिव-एनर्जेटिक: घर की चारदीवारी के भीतर का मोनोटोनस रुटीन, गृहणियों को थके मन और बिखरे से जीवन

बच्चे और आप
विधि गोवाल

सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं। जहां कई बच्चे आसानी से अज्ञान लोगों के साथ बातचीत कर लेते हैं, वहीं कुछ बच्चे लोगों से बात नहीं कर पाते या झिझकते हैं। ऐसे बच्चों को इस झिझक को आसानी से दूर किया जा सकता है।
बच्चे की वीक कम्युनिकेशन स्किल आसानी से कर सकते हैं इंप्रूव
कम्युनिकेशन करना सीख नहीं पाएंगे। अगर कोई बच्चा अनजान लोगों से बात करने में डरता है तो उस डर को एकदम से खत्म नहीं किया जा सकता। बातचीत की शुरुआत खुद और घर के अन्य मेंवर्स से करें। उनकी पसंद की बातें करें, इससे बच्चों के अंदर बात करने का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और धीरे-धीरे घर से बाहर के लोगों से भी बात करने में उसका डर भी घटेगा।
कर सकते हैं एक्टिंग: पैरेंट्स एक्टिंग वाला कोई प्ले खेल सकते हैं। इसमें आप टीचर, शॉप-कीपर बन सकते हैं और बच्चा स्टूडेंट या



या हाय हेल्लो कहना है? इंटीवर्ट बच्चों को अचानक यह समझ नहीं आता है कि उन्हें दूसरों के सामने कैसे बिहेव करना है? इसीलिए बच्चे को पहले से प्रिपेयर करने से बच्चे बातचीत करने में झिझकते नहीं हैं।
खिलौने हो सकते हैं सहायक: छोटे बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने के लिए टॉयज की मदद ली जा सकती है। शुरुआती दौर में बच्चों के पसंदीदा खिलौने को चुनकर बच्चों को बातचीत करना सिखा सकते हैं। इस तरह की बातचीत से बच्चों को खुशी, डर, भय, अकेलापन, दुःख जैसे इमोशंस भी सिखा सकते हैं। टॉय टॉक बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने का एक इफेक्टिव तरीका है। ऐसा करने से बच्चा खेल-खेल में कम्युनिकेशन करना सीख जाता है।
कहानियों के माध्यम से सिखाएं: बच्चों को कहानी सुनना बहुत अच्छा लगता है। कहानी सुनते समय बच्चे से कहानी के बारे में सवाल-जवाब करें और उन्हें कहानी को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करें।
(पैरेंटिंग कंसल्टेंट डॉ. शिल्पा गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं। जहां कई बच्चे आसानी से अज्ञान लोगों के साथ बातचीत कर लेते हैं, वहीं कुछ बच्चे लोगों से बात नहीं कर पाते या झिझकते हैं। ऐसे बच्चों को इस झिझक को आसानी से दूर किया जा सकता है।
बच्चे की वीक कम्युनिकेशन स्किल आसानी से कर सकते हैं इंप्रूव
कम्युनिकेशन करना सीख नहीं पाएंगे। अगर कोई बच्चा अनजान लोगों से बात करने में डरता है तो उस डर को एकदम से खत्म नहीं किया जा सकता। बातचीत की शुरुआत खुद और घर के अन्य मेंवर्स से करें। उनकी पसंद की बातें करें, इससे बच्चों के अंदर बात करने का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और धीरे-धीरे घर से बाहर के लोगों से भी बात करने में उसका डर भी घटेगा।
कर सकते हैं एक्टिंग: पैरेंट्स एक्टिंग वाला कोई प्ले खेल सकते हैं। इसमें आप टीचर, शॉप-कीपर बन सकते हैं और बच्चा स्टूडेंट या

या हाय हेल्लो कहना है? इंटीवर्ट बच्चों को अचानक यह समझ नहीं आता है कि उन्हें दूसरों के सामने कैसे बिहेव करना है? इसीलिए बच्चे को पहले से प्रिपेयर करने से बच्चे बातचीत करने में झिझकते नहीं हैं।
खिलौने हो सकते हैं सहायक: छोटे बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने के लिए टॉयज की मदद ली जा सकती है। शुरुआती दौर में बच्चों के पसंदीदा खिलौने को चुनकर बच्चों को बातचीत करना सिखा सकते हैं। इस तरह की बातचीत से बच्चों को खुशी, डर, भय, अकेलापन, दुःख जैसे इमोशंस भी सिखा सकते हैं। टॉय टॉक बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने का एक इफेक्टिव तरीका है। ऐसा करने से बच्चा खेल-खेल में कम्युनिकेशन करना सीख जाता है।
कहानियों के माध्यम से सिखाएं: बच्चों को कहानी सुनना बहुत अच्छा लगता है। कहानी सुनते समय बच्चे से कहानी के बारे में सवाल-जवाब करें और उन्हें कहानी को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करें।
(पैरेंटिंग कंसल्टेंट डॉ. शिल्पा गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

स्किन केयर
नीलोफर

अपने देश में केवल खाने में ही नहीं बल्कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स में भी हल्दी का खूब इस्तेमाल होता है। चेहरे की रंगत निखारने में हल्दी काफी उपयोगी होती है। इसीलिए मैरिज के अवसर पर दूल्हा-दुल्हन के रंग-रूप को निखारने के लिए हल्दी से बने उबटन का उपयोग किया जाता है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। इसीलिए कई प्रॉब्लम में कारगर होती है।
निखार के लिए: हल्दी का चमकीला पीला रंग उसमें मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व के कारण होता है। यह त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले रसायनों और पर्यावरणीय प्रदूषकों से हमें सुरक्षा प्रदान करता है। यह स्किन की डेड सेल्स को मरम्मत करके उसमें निखार लाता है। यही वजह है हल्दी त्वचा की

डाइट एडवाइस
डॉ. जागिद अलीम

स्लियम एक ऐसा महत्वपूर्ण खनिज है, जो हमारे दांतों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह हमारी मांसपेशियों के संकुचन, खून के थक्के जमने के लिए भी जरूरी होता है। अक्सर 14 से लेकर 17 साल के आयुवर्ग की लड़कियों में और मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में कैल्शियम की कमी देखी जाती है। प्रेग्नेंसी के दौरान यदि मां के शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो इससे बच्चों के स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर होता है। मानव शरीर कैल्शियम उत्पादित नहीं करता, इसलिए हमें अपने आहार से ही इसे पुरा करना होता है।
इसलिए ही है कमी: महिलाओं में कैल्शियम की कमी का सबसे बड़ा कारण अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही होती है। इसके अलावा खराब जीवनशैली, रेडी टू ईट फूड का सेवन, संतुलित आहार की कमी, खाद्य पदार्थों में मिलावट के कारण भी इसकी कमी देखी जाती है। कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थों की कमी, विटामिन-डी की कमी, मेनोपॉज के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव, कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालने वाली दवाओं के सेवन, डेयरी उत्पादों का कम सेवन जैसी तमाम वजहों से उनमें

स्किन केयर के लिए परफेक्ट मानी जाती है हल्दी



देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।
मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और प्री रेडिकलस को लड़ने में मदद करता है।
अक्सर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हैयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।
शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर
गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।
पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।
सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद हैं।
रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।
मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।
खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के

देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।
मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और प्री रेडिकलस को लड़ने में मदद करता है।

अक्सर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हैयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।
शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर
गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।
पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।
सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद हैं।
रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।
मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।
खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के

देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।
मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और प्री रेडिकलस को लड़ने में मदद करता है।
अक्सर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हैयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।
शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर
गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।
पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।
सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद हैं।
रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।
मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।
खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के

देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।
मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और प्री रेडिकलस को लड़ने में मदद करता है।
अक्सर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हैयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।
शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर
गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।
पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।
सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद हैं।
रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।
मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।
खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के

खबर संक्षेप



सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचे मुख्यातिथि कमल दिवान और सजीव दहिया का स्वागत करते हुए।

अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिषद ने मनाया फागोत्सव
सोनीपत। अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिषद द्वारा शहर के गीता भवन चौक स्थित एक स्कूल के प्रांगण में फागोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संगठन के पदाधिकारियों द्वारा ज्योति प्रचंड कर किया गया। इसके उपरान्त भजन प्रवाहक राजू लाडला के भजन से भक्तिमय माहौल हुआ। उपस्थित सभी लोगों ने एक दूसरे पर लड्डू मार होली, पुष्प होली व इत्र का वर्षा कर उत्सव मनाया। आरती के बाद भंडारे का प्रसाद लेकर सभी ने घर प्रस्थान किया। इस अवसर पर कांग्रेस शहरी जिलाध्यक्ष कमल दिवान, ग्रामीण जिलाध्यक्ष सजीव दहिया, अनिल ठक्कर, अंजली राकेश मंगन, राजेन्द्र प्रसाद जैन आदि कई गणमान्य हस्तियां मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुईं। इस अवसर पर मुख्य अतिथि कमल दिवान ने कहा कि समाज को जोड़ने के लिए इस प्रकार के कार्यक्रम होते रहने चाहिए। अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिषद के जिला अध्यक्ष मेधावी रंजन शर्मा ने सभी को फागोत्सव की शुभकामनाएं दी व संगठन द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रमों के विषय में अवगत कराया और सभी का धन्यवाद किया।

सरकारी नौकरी में चयनित युवाओं ने अस्पताल प्रशासन की कार्यशैली पर खड़े किए सवाल मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट बनवाने के लिए दोबारा फीस मांगने का आरोप

अस्पताल में दस्तावेजों के साथ जांच करवाने आए युवाओं ने व्यवस्था पर उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज़ | सोनीपत

सरकारी नौकरी एवं प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के लिए मांगे जाने वाले मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट बनवाने के लिए जिले के युवाओं को बराबराने का मामला सामने आया है। युवाओं का आरोप है कि अटल सेवा केंद्र (सीएससी) पर ऑनलाइन माध्यम से निर्धारित शुल्क जमा करवाने के बावजूद नागरिक अस्पताल में उनसे दोबारा नगद फीस जमा करवाने की मांग की जा रही है। नागरिक अस्पताल में संबंधित कर्मचारी ने युवाओं को दोबारा नगद फीस करवाने की बात कही है। फीस जमा करवाने के बाद ही वह चिकित्सा से जांच करवाकर अपना सर्टिफिकेट बनवा सकते हैं। इसको लेकर युवाओं ने अस्पताल में व्यवस्था को लेकर सवाल उठाए हैं। युवाओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दिल्ली रोड स्थित नागरिक अस्पताल में सोमवार को मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट बनवाने आए



सोनीपत। सोनीपत के नागरिक अस्पताल में मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट बनवाने आए युवा दोबारा फीस मांगने पर अधिवक्ता देवेन्द्र गौतम के साथ दस्तावेज दिखाकर रोष जताते हुए। फोटो: हरिभूमि

मामला निंदनीय, दो संस्थाओं के बीच उलझे युवा

युवाओं के साथ मौके पर पहुंचे न्याय युद्ध मंच के संचालक सामाजिक कार्यकर्ता एवं अधिवक्ता देवेन्द्र गौतम ने नागरिक अस्पताल की इस अव्यवस्था व युवाओं की आर्थिक परेशानी पर चिंता जताते हुए मामले को निंदनीय बताया। देवेन्द्र गौतम ने आरोप लगाया कि इस स्थिति के कारण सभी युवा दो अलग-अलग संस्थाओं के बीच उलझकर रह गए हैं। एक तरफ अटल सेवा केंद्र का कहना है कि उनकी फीस प्रक्रिया सरकारी है और सही है, जबकि दूसरी तरफ अस्पताल में संबंधित कर्मचारी ऑनलाइन फीस को नहीं मान रहे हैं। यह अव्यवस्था निंदनीय स्थिति है कि जिन युवाओं को नौकरी मिलने की खुशी होनी चाहिए, उन्हें मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट के लिए घंटा अस्पताल में भटकना पड़ रहा है। कमी डॉक्टर उपलब्ध नहीं होते, कमी युवाओं को अगले दिन आने के लिए कहा जाता है, कमी किसी अन्य काउंटर पर भेज दिया जाता है, जिससे उन्हें बार-बार अस्पताल के चक्कर लगाने पड़ते हैं। पायल, शीतल, सागर, रनेहा, पंकज, योगेश ने प्रबंधन की व्यवस्था व दोहरी फीस की मांग पर रोष जताया। उन्होंने बताया कि पोस्ट ऑफिस व अन्य विभागों में चयनित हुए दर्जनभर युवा सोमवार को नागरिक अस्पताल में मेडिकल

प्रशासन व सरकार से न्याय की गुहार

देवेन्द्र गौतम ने आरोप लगाया कि मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट के नाम पर पहले भी नागरिक अस्पताल में एक कमेटी की जांच के दौरान गबन का मामला सामने आ चुका है। इसके बावजूद अस्पताल में इस प्रकार की लापरवाही व अव्यवस्था बरती जा रही है, जो बेहद गंभीर चिंता का विषय है। उन्होंने प्रशासन से मामले की निष्पक्ष जांच करवाने की मांग की, ताकि ताकि सच्चाई सबके सामने आ सके। साथ ही सरकार को तुरंत मामले में संज्ञान लेकर युवाओं को न्याय दिलाना चाहिए।

युवाओं ने सरकार व स्वास्थ्य विभाग से की मांग

- प्रक्रिया पर तुरंत रोक लगाई जाए।
- अस्पताल में मेडिकल प्रक्रिया को व्यवस्थित व पारदर्शी बनाया जाए।
- यदि अटल सेवा केंद्र के माध्यम से फीस ली जा रही है, तो उसे अस्पताल में मान्यता दी जाए।
- युवाओं से दोहरी फीस लेने की प्रक्रिया पर तुरंत रोक लगाई जाए।
- अस्पताल में मेडिकल प्रक्रिया को व्यवस्थित व पारदर्शी बनाया जाए।
- पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कर जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाए।

मामले की होगी जांच

नागरिक अस्पताल ने कुछ युवा मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट बनाने के लिए पहुंचे थे, लेकिन उनसे दोबारा फीस मांगने की बात सामने नहीं आई है। हालांकि सर्टिफिकेट बनवाने के लिए एक ही बार ऑनलाइन माध्यम से फीस लेने का प्रावधान है। अगर कोई युवा उनसे दोबारा फीस मांगने की शिकायत देते हैं, तो मामले की जांच करवाकर संबंधित कर्मचारी पर नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जा सकती है। डॉ. आदित्य, डीएमएस, नागरिक अस्पताल, सोनीपत रुपये सेवा शुल्क लिया गया। जब वह फीस जमा करने के बाद अपने दस्तावेज लेकर नागरिक अस्पताल में जांच करवाने के लिए पहुंचे, तो यहाँ संबंधित कर्मचारियों ने ऑनलाइन माध्यम से जमा करवाई गई फीस को मानने से इनकार कर दिया। अब उन्हें दोबारा से 500 रुपये फीस अस्पताल में नगद जमा करवाने के लिए कहा गया। इससे युवाओं को अव्यवस्था के साथ आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ रहा है। कई युवाओं को मजबूरी में दोबारा फीस जमा करवानी पड़ीगी, जबकि कुछ युवा पैसे उधार लेकर यह प्रक्रिया पूरी करने पर विवश होंगे।



खरखोदा। बैठक में मौजूद इनेलो नेता और कार्यकर्ता।

प्रदेश स्तरीय युवा सम्मेलन को सफल बनाने के लिए इनेलो ने की बैठक

खरखोदा। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में इनेलो पार्टी की एक बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता खरखोदा इलाका अध्यक्ष बचवान नंबरदार ने की। जिसमें 23 मार्च के युवा सम्मेलन को सफल बनाने के लिए बड़ी संख्या में लोगों को पहुंचने का आह्वान किया गया। प्रस्तावित कार्यक्रम का उद्देश्य प्रदेश में भाईचारा, विकास और युवाओं के रोजगार जैसे मुद्दों पर जनसमर्थन जुटाना है। इस अवसर पर पूर्व मंत्री वासुदेव शर्मा, पूर्व विधायक रामफल कुंड़, सुरेश त्यागी, कुपार महलवात, मनजीत फोगाट, विकास मौलिक, लोकसभा पूर्व प्रत्याशी एवं छोपावावा अर्वाडी अरुण दहिया, रविंद्र दहिया, यशपाल दहिया सहित विभिन्न पदाधिकारी उपस्थित रहे। सभी वक्ताओं ने रेलों की तैयारियों पर चर्चा की और कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारियों सौंपी। इस मौके पर कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए पूर्व मंत्री वासुदेव शर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार रोकने में नाकामयाब रही है।

प्रोजेक्ट अक्षर के तहत बारह विद्यालयों में कक्षा दूसरी के विद्यार्थियों का जांचा ज्ञान

हरिभूमि न्यूज़ | सोनीपत

शिक्षा विभाग की ओर से कथूरा ब्लॉक के 24 राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में से 12 में सोमवार को प्रोजेक्ट अक्षर के तहत कक्षा दूसरी के 114 विद्यार्थियों का हिंदी व गणित विषय पर आकलन (सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट) लिया गया। इस आकलन का उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत विद्यार्थियों का शिक्षा स्तर जानना रहा। प्रथम दिन 12 राजकीय विद्यालयों में कक्षा दूसरी के कुल 125 में से 114 विद्यार्थियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई, जबकि 11 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। सोनीपत के राजीव गांधी एजुकेशन सिटी, राई स्थित डॉ. बीआर आंबेडकर राष्ट्रीय विधि



सोनीपत। कथूरा के राजकीय प्राथमिक विद्यालय में सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट के दौरान निरीक्षण करती जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना।

विश्वविद्यालय के 14 विद्यार्थियों ने कक्षा दूसरी के विद्यार्थियों की असेसमेंट लेकर उनके शिक्षा के स्तर को जाना। विद्यार्थियों की सेंसस असेसमेंट का विवरण निदेशालय की वेबसाइट पर दर्ज हुआ। असेसमेंट के दौरान जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना, एफएलएन के जिला समन्वयक मनोज वर्मा ने विभाग के अन्य अधिकारियों के साथ विद्यालयों में चल रही असेसमेंट का

शिक्षा में होगा सुधार

सभी 24 प्राथमिक विद्यालयों में न्यूनतमकक्षाओं व लॉ विद्यार्थियों के सहयोग से कक्षा दूसरी के विद्यार्थियों की हिंदी व गणित विषय पर सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट करवाने का निर्णय लिया गया है। पहले दिन 12 विद्यालयों के विद्यार्थियों की असेसमेंट सफलतापूर्वक संपन्न की गई। इस अयास के माध्यम से न केवल विद्यार्थियों की शैक्षिक स्थिति का जाना जा सकेगा, बल्कि शिक्षकों को अपनी शिक्षण पद्धति को और प्रभावी बनाने का अवसर मिलेगा।-रचना बाना, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत निरीक्षण कर जायजा लिया। दूसरे दिन 10 मार्च को कथूरा ब्लॉक के शेष 12 राजकीय विद्यालयों में कक्षा दूसरी के विद्यार्थियों की सेंसस ग्रुपिंग असेसमेंट होगी।

रितेश दूसरी बार बने युवा जजपा प्रदेश महासचिव

गोहाणा। बली बहगवान गान्ध निकासी एडवोकेट रितेश शर्मा को लगातार दूसरी बार युवा जजपा की प्रदेश कार्यकारिणी के महासचिव नियुक्त किया गया है। इस नियुक्ति को लेकर रितेश शर्मा ने पार्टी हस्तक्षेप का आभार व्यक्त किया है। जजपा प्रदेश अध्यक्ष द्विविजय सिंह चौटाला द्वारा युवा कार्यकारिणी का विस्तार किया गया है। पार्टी के संगठन को मजबूत बनाने एवं उनकी कर्तव्यनिष्ठा के बलते रितेश शर्मा को इस विस्तार में दोबारा से यह जिम्मेवारी सौंपी गई है। वे पहले भी पार्टी की युवा प्रदेश कार्यकारिणी के अध्यक्ष, प्रदेश सचिव, जिला कुर्सेर और इन्चार्ज के जिला प्रभारी पदों पर अजीबो-गैरवादी चुके हैं। उन्होंने पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजय सिंह चौटाला, पूर्व उप मुख्यमंत्री दुखत चौटाला व युवा प्रदेश अध्यक्ष द्विविजय सिंह चौटाला का आभार व्यक्त किया।

श्रीकृष्ण की सेवा करना है जीव का धर्म : गोस्वामी महाराज

सोनीपत। अखिल धर्मशाला गुडमंडी में श्रीमद भागवत कथा का आयोजन किया जा रहा है। कथा के तहत सोमवार को श्रील भक्तिप्रसाद विष्णु गोस्वामी महाराज ने राजा अम्बरेश का प्रसंग सुनाया और राम जन्म तथा कृष्ण जन्म उत्सव को बड़े धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर ब्याई लुटाई गई और हरिनाम संकीर्तन की महिमा का वर्णन किया गया। श्रील भक्तिप्रसाद विष्णु गोस्वामी महाराज ने कहा कि यदि हम भगवान की भक्ति नहीं करते हैं, तो यह मनुष्य जन्म सार्थक नहीं होगा। उन्होंने जोर देकर कहा कि जीव का एकमात्र धर्म भगवान श्रीकृष्ण की सेवा करना है।

भाषण में जीवीएम की अनु रही द्वितीय

हरिभूमि न्यूज़ | सोनीपत

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) सोनीपत में जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में गीता विद्या मंदिर कन्या महाविद्यालय की बीए तृतीय वर्ष की छात्रा अनु ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। संस्था के प्रधान डॉ. ओपी परुथी तथा प्राचार्या डॉ. मंजुला स्याह ने अनु को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की। संयोजक प्राध्यापिका डा.



सोनीपत। विजेता छात्रा को पुरस्कृत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

मीनाक्षी व कार्य प्रभारी मिस वंदना ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आईटीआई के तत्वावधान में यह जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसका विषय अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस रहा। इस प्रतियोगिता में कुल 12 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में जीवीएम की छात्रा अनु ने प्रभावशाली भाषण देकर द्वितीय पुरस्कार हासिल किया। इसके लिए अनु को प्रमाण पत्र और 750 रुपये की नगद धनराशि देकर सम्मानित किया।



सोनीपत। घरने पर बैठे यूनियन पदाधिकारी एवं कर्मचारी।

नए पद सृजित नहीं होने पर सरकार व अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी

सोनीपत। हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच के बैनर तले हरियाणा कोशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच तथा युवा जजपा के कार्यकारिणी के कार्यकारिणी ने सोमवार को एफएससीपी परिसर सेक्टर-15 सोनीपत में सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक धरना व रोष प्रदर्शन किया। कार्यकारिणी ने जांब सिक्वोरिटी के लिए नए पद सृजित व किए गए पर सरकार और अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी की। धरने का नेतृत्व मंच के प्रदेश महासचिव व हरियाणा कोशल रोजगार निगम कर्मचारी मंच के प्रदेश चेयरमैन आरके नागर तथा राज्य प्रधान महावीर सिंह नागर ने किया। संचालन हुआ जजपा स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन के जिला सचिव व राज्य सहायक अध्यक्ष कुमार और हरियाणा कोशल रोजगार निगम जिला सोनीपत के जिला रक्तेश योगी ने किया। आरके नागर ने बताया कि हरियाणा सरकार ने सभी विभागों में 31 मार्च 2026 तक वित्त विभाग से नए पद सृजित करवाकर र्चौकृति लेने के आदेश दिए हैं, ताकि पात्र कर्मचारियों को जांब सिक्वोरिटी पद दिए जा सकें।

बोर्ड परीक्षाएं: बारहवीं के 5785 विद्यार्थियों ने दी वैकल्पिक विषयों की परीक्षा, 106 रहे अनुपस्थित

हरिभूमि न्यूज़ | सोनीपत

बोर्ड, प्रशासन, शिक्षा विभाग की सख्ती के चलते सभी केंद्रों पर शांतिपूर्ण माहौल में दी विद्यार्थियों ने परीक्षा



सोनीपत। घरने पर बैठे यूनियन पदाधिकारी एवं कर्मचारी।

जिला में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड (एचबीएसई) की कक्षा 10वीं व 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं का दौर जारी है। एचबीएसई की ओर से बनाए गए 67 केंद्रों पर सोमवार को कक्षा 12वीं के पंजीकृत 5891 विद्यार्थियों में से 5785 ने रसायन विज्ञान, लेखाकर्म, लोक प्रशासन विज्ञान, लेखाकर्म, लोक प्रशासन विषय का पेपर दिया, जबकि 106 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। हालांकि बोर्ड, प्रशासन, शिक्षा विभाग की सख्ती के चलते जिलाभर में सोमवार को नकल संबंधी कोई मामला सामने नहीं आया। सभी केंद्रों पर शांतिपूर्ण माहौल में विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। इस वर्ष जिले में

मुरखल अड्डा पर बनाए गए केंद्र पर परीक्षा देकर बाहर आते विद्यार्थी। एचबीएसई के तहत 31104 विद्यार्थी बोर्ड की परीक्षाएं देकर अपना भाग्य आजमा रहे हैं। बोर्ड की कक्षा 12वीं की वार्षिक परीक्षाओं के तहत सोमवार को जिले में सुरक्षा के कड़े पहरे के बीच रसायन विज्ञान, लेखाकर्म, लोक प्रशासन विषय की परीक्षा आयोजित हुई। जिला

न्यूज डायरी



समाधान शिविर के दौरान प्राप्त हुई 25 शिकायतें

सोनीपत। जिला प्रशासन द्वारा आमजन की समस्याओं के त्वरित समाधान के उद्देश्य से लघु सचिवालय में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। समाधान शिविर की अध्यक्षता उपायुक्त सुशील सारवान द्वारा की गई। इस दौरान उन्होंने विभिन्न विभागों से संबंधित आमजन की शिकायतें सुनीं और संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित समाधान करने के निर्देश दिए। शिविर में कुल 25 शिकायतें प्राप्त हुईं। पंचायती जमीन से कब्जा हड़दवाने तथा भूमि की पैमाइश करवाने के संबंध में शिकायतें, यूवीएचएनएल(खिजली विभाग) से संबंधित खिजली का बिल अधिक आने की शिकायत, नगर निगम से संबंधित पॉपर्टी आईडी की शिकायतें, परिवार पहचान पत्र से संबंधित शिकायतें व पानी से संबंधित शिकायत सोमवार को समाधान शिविर के दौरान प्राप्त हुईं।



नेत्र जांच शिविर में 168 मरीजों की जांच

गञ्जौर। महात्मा आशा नंद वधवा हिंदू मंच एवं जिला अंधता निवारण समिति सोनीपत के तत्वावधान में 26ववां निःशुल्क नेत्र जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर संस्था प्रधान हरिचंद्र रनेही की अध्यक्षता तथा मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा. ज्योत्सना के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत रामधारी के इन्टरनल में आयोजित यज्ञ से हुई, जिसमें राष्ट्रीय कवि ऋषिपाल भदवाने मुख्य उद्यमन के रूप में आहुति देकर शुभारंभ किया। शिविर में नागरिक अस्पताल के नेत्र विशेषज्ञ डा. विकास चहल व डा. नीतू सिंह ने मरीजों की आंखों की जांच की। इस दौरान 168 मरीजों की ओपीडी हुई। तकनीकी सहायक शुभम ने 14 लोगों की शुभर जांच तथा तकनीकी सहायक प्रवेश कुमार ने 55 लोगों का रक्तचाप जांचा।



सांस्कृतिक मूल्यों के साथ आगे बढ़ने का संदेश

गोहाणा। सोमवार को शहर के देवी नगर में हिन्दू सम्मेलन आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सामाजिक एकता, सद्भावना और सांस्कृतिक मूल्यों के साथ आगे बढ़ने का संदेश दिया गया। सम्मेलन के मुख्य वक्ता नगर कार्यवाहक एवं हिन्दू सम्मेलन के सह-संयोजक सजीव दिवाधन ने समाज को संगठित रहने तथा भारतीय संस्कृति और परम्पराओं को आगे बढ़ाने का आह्वान किया। मुख्य अतिथि रमेश खुराना ने कहा कि ऐसे सम्मेलन समाज में जागरूकता और आपसी भाईचारे को मजबूत करने का कार्य करते हैं। विभाग सद्भावना प्रमुख एवं गीता विद्या मंदिर गोहाणा के प्राचार्य अश्विनी कुमार ने अपने विचार रखते हुए सामाजिक समरसता और राष्ट्र निर्माण में समाज की भूमिका पर प्रकाश डाला। संयोजन उद्यम सिंह ने किया। मंच संचालन संगीत ने किया।



शिविर में 1 महिला समेत 64 लोगों ने किया रक्तदान

गोहाणा। सोमवार को शहर में सोनीपत मोर पर भगवान परशुराम चौक में आयोजित शिविर में 1 महिला समेत 64 लोगों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। यह शिविर बल्लुमारजी की पंजाबी कालोनी गोहाणा शाखा द्वारा पूर्व मुख्य प्रशासिका गुलाजर दादी की स्वीं पुण्यदिशि पर आयोजित किया गया। शिविर में 5 नवारीको ने पहली बार रक्तदान किया। रक्तदान शिविर के मुख्य अतिथि सीए राजेश भारद्वाज थे जिन्होंने 15वीं बार रक्तदान किया। सानिध्य देदी बीके मौलिका का रहा। अध्यक्षता भागमन टूट्टर की अध्यक्षता उषा गगनेजा और सतीश सरदाना ने की। संयोजन स्टार रक्तदाता सुरेन्द्र विश्वास और सतीश सैनी का रहा। आयोजन समिति में अंजु रानी, वर्षा खुराना, निर्मल बावा, निशा, उषा रानी और तारावती शामिल रहे।



समाधान शिविर में एसडीएम ने सुनीं शिकायतें

खरखोदा। खरखोदा में सोमवार को समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें एसडीएम निर्मल नागर ने आमजन की समस्याएं सुनकर संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित समाधान के निर्देश दिए। शिविर के दौरान विभिन्न विभागों से जुड़ी कुल 10 शिकायतें प्राप्त हुईं। एसडीएम निर्मल नागर ने कहा कि समाधान शिविर का मुख्य उद्देश्य आम लोगों की समस्याओं का मौके पर ही समाधान करना है, ताकि उन्हें बार-बार कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। शिविर के दौरान राजस्व, नगर पालिका, खिजली, पानी, परिवार पहचान पत्र तथा अन्य विभागों से संबंधित शिकायतें प्राप्त हुईं। एसडीएम ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को इन शिकायतों पर प्राथमिकता के आधार पर कार्रवाई करने के निर्देश दिए।



मुख्यमंत्री की प्रदेश में नहीं चलती : पूर्व मंत्री

सोनीपत। इनेलो के सोनीपत स्थित पार्टी कार्यालय में सोमवार को राई और सोनीपत इलाका के पदाधिकारियों की बैठक आयोजित की गई। बैठक को संबोधित करते हुए जिला प्रभारी व पूर्व मंत्री वासुदेव शर्मा और पूर्व विधायक रामफल कुंड़ ने कहा कि भाजपा की उलटी गिनती शुरू हो चुकी है। वर्तमान मुख्यमंत्री की नहीं चलती जनता इस लिए बदलाव चाहती है। पूर्व मंत्री वासुदेव शर्मा ने कहा कि नरवाना में होने वाले युवा सम्मेलन को लेकर युवाओं में भारी जोश और उत्साह देखने को मिल रहा है।

खबर संक्षेप



छात्राओं ने हैंडबाल में हासिल किया दूसरा स्थान
सोनीपत। महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी द्वारा आयोजित हैंडबाल इंटर कॉलेज प्रतियोगिता में टीकाराम गल्लस कॉलेज ने दूसरा स्थान हासिल किया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने छात्राओं के कॉलेज पहुंचने पर स्वागत किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि यह प्रतियोगिता 5 मार्च को एमडीयू में आयोजित की गई थी जिसमें कॉलेज ने जीवीएम कॉलेज को 5-0 से हराकर फाइनल में एमकेजे के साथ बहतीरीन प्रदर्शन करते दूसरा स्थान हासिल कर संतुष्टि की।

नशे से बचने के लिए खेल बेहरीन विकल्प : भारती गोहाना
गांव भैसवान खुर्द में कुश्ती दंगल करवाया गया। ग्राम पंचायत द्वारा नशा मुक्त खेल युक्त समाज अभियान के निमित्त यह कुश्ती दंगल करवाया गया जिसमें अनेक दिग्गज पहलवानों ने अपना दम दिखाया। दंगल में पहलवानों को आशीर्वाद देने पहुंची पुलिस उपायुक्त (डीसीपी) गोहाना भारती डबास ने कहा कि आज युवाओं में बढ़ती नशे की लत समाज के लिए एक चिंता का विषय है। नशे से बचाव के लिए खेल बेहतर विकल्प है।

लघु सचिवालय में करवाया योग

गन्नौर। लघु सचिवालय में सोमवार को अधिकारियों व कर्मचारियों ने कार्यस्थल पर योग अभ्यास कर तनाव मुक्त रहने का संदेश दिया। मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से आयुष्य विभाग द्वारा पांच मिनट का वाई ब्रेक आयोजित किया गया। योग सहायक जीतराम व रितु ने योग ब्रेक में अधिकारियों व कर्मचारियों को कुर्सी पर बैठकर गर्दन के व्यायाम कराए गए। इसमें कुर्सी पर बैठे-बैठे ताइसन सहित अन्य सरल योग आसनों का अभ्यास करवाया गया। जिससे अधिकारियों व कर्मचारियों को काम के दौरान तनाव से राहत मिले।

6 पुलिसकर्मियों के निलंबन के बाद काम पर लौटे चिकित्सक स्वास्थ्य सेवाएं फिर पटरी पर 2300 मरीजों को मिला इलाज

घरौंडा के अस्पताल में पुलिसकर्मियों के अभद्र व्यवहार पर 135 डॉक्टरों ने शुरू की थी हड़ताल

1 **दो दिनों में जिलेभर में करीब 6 हजार से ज्यादा मरीज इलाज नहीं मिलने से हुए प्रभावित**
2 **नागरिक अस्पताल में चिकित्सकों के कक्षों के बाहर लगी रही मरीजों की कतार, स्वास्थ्य केंद्रों में भी रहा भीड़भाड़ का माहौल**
3 **प्रदेशभर के चिकित्सक धरना देकर जता रहे थे अपना रोष, जिलाभर में ओपीडी लगी तो इलाज करवाने उमड़ी मरीजों की भीड़**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

करनाल के घरौंडा स्थित सीएचसी में होली के दिन चिकित्सक से पुलिसकर्मियों के अभद्र व्यवहार का मामला शांत होने के बाद सोमवार को जिला में स्वास्थ्य सेवाएं पटरी पर उतरी। घरौंडा में 6 पुलिसकर्मियों के सस्पेंड होने के बाद प्रदेशभर के चिकित्सकों ने अपनी हड़ताल खत्म करते हुए सरकार व उपायुक्त की ओर से लिए गए फैसले पर मोहर लगाई है। ऐसे में सोमवार को दिल्ली रोड स्थित नागरिक अस्पताल सहित जिलेभर के स्वास्थ्य केंद्रों में चिकित्सकों ने अपनी ओपीडी लगाकर मरीजों की जांच कर उनका उपचार किया। वहीं अस्पताल व स्वास्थ्य केंद्रों में इलाज के लिए आए मरीजों की चिकित्सकों के कक्षों के बाहर कतार लगी रही। मरीज अपनी बारी आने का बाहर खड़े होकर इंतजार करते रहे।



इलाज के लिए घंटों इंतजार करते रहे लोग

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एससीएमएसए) के आह्वान पर प्रदेशभर के चिकित्सक सरकारी अस्पतालों में हड़ताल कर धरना दे रहे थे। चिकित्सक से अभद्र व्यवहार के मामले को लेकर शनिवार को जिला के नागरिक अस्पताल सहित सभी स्वास्थ्य केंद्रों के चिकित्सकों ने भी हड़ताल कर दिनांबर धरना दिया। नागरिक अस्पताल सहित स्वास्थ्य केंद्रों में तैनात 135 से ज्यादा चिकित्सकों ने अपनी ओपीडी छोड़कर मामले का विरोध जताया था। इसके बाद रविवार को अवकाश के चलते नागरिक अस्पताल में ओपीडी नहीं लगा सकी। ऐसे में इन दो दिनों में जिलाभर में करीब 6 हजार से ज्यादा मरीज इलाज व उपचार न मिलने से प्रभावित हुए। शनिवार को अस्पताल व स्वास्थ्य केंद्रों में पहुंचने के बावजूद मरीजों को इलाज नहीं मिल था। इस दौरान कुछ मरीज चिकित्सकों के कक्षों के बाहर बैठकर दिनांबर ओपीडी लगने का इंतजार करते रहे। हालांकि बाद में उन्हें भी खिना उपचार मिले बरेंग लौटना पड़ा था। इस प्रकार दो दिन तक सोनीपत में स्वास्थ्य विभाग की सेवाएं पटरी से उतरी रही।

रोजाना 3000 मरीज अस्पतालों में पहुंचते

नागरिक अस्पताल में रोजाना अपना इलाज करवाने के लिए करीब 1800 मरीज पहुंचते हैं। इसके अलावा सभी स्वास्थ्य केंद्रों को मिलाकर बात करें तो रोजाना करीब 3000 से ज्यादा मरीज सरकारी अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ ले रहे हैं। सोमवार को जब ओपीडी शुरू हुई तो चिकित्सकों के कक्षों के बाहर मरीजों की भीड़भाड़ का माहौल रहा। लोग बीमारी संबंधी चिकित्सक से उपचार के लिए उनके कक्षों के बाहर खड़े होकर अपनी बारी का इंतजार करते रहे। अस्पतालों में चिकित्सकों में मौजूद रहने से लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिल सका।

रोजाना की तरह सेवाएं उपलब्ध कराई

हड़ताल के बाद नागरिक अस्पताल में सभी ओपीडी सुचारु रूप से जारी रही। दो दिन के बाद अस्पताल में सोमवार को करीब 2300 मरीजों से पहुंचकर अपनी जांच व उपचार कराया। आमतौर पर रोजाना 1800 से 2000 तक मरीज अपनी जांच करवाने के लिए आते हैं। सभी चिकित्सकों ने अपनी सेवाओं को जारी रखा, कोई डॉक्टर अवकाश पर नहीं रहा। इसके अलावा जिलेभर के स्वास्थ्य केंद्रों पर भी रोजाना की तरह मरीजों को स्वास्थ्य सेवाएं मुहैया कराई गईं।

डॉ. आदित्य, डीएमएच, नागरिक अस्पताल, सोनीपत

युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही सफल होते हैं धार्मिक कार्यक्रम : अरुण बंसल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

भाजपा नेता एवं समाजसेवी अरुण बंसल ने शहर में आयोजित विभिन्न धार्मिक, सामाजिक और पारिवारिक कार्यक्रमों में भाग लेकर लोगों से मुलाकात की और सामाजिक एकता व भाईचारे का संदेश दिया। इस दौरान उन्होंने युवाओं को समाज सेवा और सांस्कृतिक परंपराओं से जुड़े रहने का आह्वान भी किया। अरुण बंसल अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा में पहुंचे और श्रद्धालुओं के साथ कथा श्रवण किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि धार्मिक आयोजन समाज को संस्कारों से जोड़ते हैं और लोगों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। वहीं अरुण बंसल श्री महावीर दल की युवा टीम की बैठक में भी शामिल हुए, जिसमें आगामी जोत महाोत्सव की तैयारियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में उन्होंने कहा कि युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही ऐसे धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम सफल बनते हैं। उन्होंने युवाओं के उत्साह की सराहना करते हुए कहा कि समाज की सेवा और परंपराओं को आगे बढ़ाने में युवाओं की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है।



करते हैं। वहीं अरुण बंसल श्री महावीर दल की युवा टीम की बैठक में भी शामिल हुए, जिसमें आगामी जोत महाोत्सव की तैयारियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में उन्होंने कहा कि युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही ऐसे धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम सफल बनते हैं। उन्होंने युवाओं के उत्साह की सराहना करते हुए कहा कि समाज की सेवा और परंपराओं को आगे बढ़ाने में युवाओं की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है।

सब्जी मंडी में अतिक्रमण हटवाकर लगवाई पीली पट्टी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

सब्जी मंडी में सड़क और रास्तों पर किए गए अतिक्रमण को हटवाया गया तथा दुकानों के सामने पीली पट्टी लगावाकर सीमाएं तय कर दी गईं। मार्केट कमिटी सचिव शिव कुमार राठी ने चेयरमैन के निर्देशानुसार पर दुकानदारों और रेहड़ी संचालकों को चेतावनी दी कि पीली पट्टी से आगे किसी भी प्रकार का अतिक्रमण करने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उनका कहना कि इससे मंडी में आने वाले लोगों को सब्जी लेने में सुविधा होगी वहीं सब्जी विक्रेता को भी सुविधा मिलेगी। चेयरमैन निशांत छोक्कर सब्जी मंडी में मार्केट कमिटी सचिव शिवकुमार के साथ सब्जी मंडी क्षेत्र में पहुंचकर निरीक्षण किया। टीम ने पाया कि कई



दुकानदारों और रेहड़ी संचालकों ने अपनी दुकान का सामान निर्धारित सीमा से बाहर सड़क तक फैला रखा था, जिससे मंडी में आने वाले ग्राहकों और वाहनों को आवागमन में परेशानी हो रही थी। इसके बाद टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए रास्ते में रखे क्रेट, टेले और अन्य सामान को हटवाया।

अब दस्तावेज हुए वापस

उसके बाद मंडी परिसर में दुकानों के सामने पीली पट्टी लगावाई गई, जिससे दुकानदारों को अपनी दुकान की सीमा का स्पष्ट पता चल सके। सचिव शिव कुमार राठी ने सभी व्यापारियों को समझाते हुए कहा कि व्यवस्था बनाए रखने के लिए निर्धारित सीमा का पालन करना आवश्यक है। यदि कोई दुकानदार या रेहड़ी संचालक पीली पट्टी से आगे सामान रखता हुआ पाया गया तो उसके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। मंडी में अतिक्रमण हटने से रास्ते पहले की तुलना में काफी खुले नजर आए। मंडी में आने वाले किसानों, व्यापारियों और वाहनों को काफी राहत मिली। लोगों ने इस कार्रवाई का स्वागत किया मविधा में भी सख्त-सख्त पर ऐसे अभियान स्वागत अतिक्रमण पर नजर रखी जाएगी। ताकि मंडी में व्यवस्था बनी रहे और लोगों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

नए 14 व 15 मार्च सभी वार्डों में करेगी सभाएं

गोहाना। नगर परिषद द्वारा 14 व 15 मार्च को शहर के सभी वार्डों में हरिया सभाएं आयोजित की जाएंगी। इन सभाओं में केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं के लाभार्थियों की वेरिफिकेशन की जाएगी। इसके साथ लोगों द्वारा विकास या किसी समस्या के समाधान के लिए जो सुझाव आएगा उस पर प्रस्ताव तैयार किए जाएंगे। अधिकारियों ने पाषंडों से कहा कि सभाओं में प्रत्येक वार्ड के कुल मतदाताओं में से 10 फीसद की हजिरी सुनिश्चित की जाए। हरिया सभाओं के लिए कनिष्ठ अभियंता अजय चौक्कर, कर्मा, सदीप, लिपिक नरेश कुमार, सफाई निरीक्षक उमेश कुमार, भवन निरीक्षक विजय कुमार, तकनीकी विशेषज्ञ सर्वेश कुमार व लिपिक मोहित की इस्टूटी लगाई गई। ईओ निशा शर्मा ने अधिकारियों के साथ बैठक की। हरिया सभाओं के लिए स्थान निर्धारित करके अधिकारियों व कर्मचारियों की इस्टूटी लगाई गई। ईओ ने कहा कि इन सभाओं में जन भावना के अनुसार प्रस्ताव स्वीकार किए जाएंगे और उन पर काम होगा। इसके साथ में कूड़ाव्यवस्था पेशन के लाभार्थियों, विधवा पेशन की लाभार्थियों और दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की लाभार्थियों की वेरिफिकेशन की जाएगी। अगर वार्ड के 10 फीसद मतदाता कह देंगे कि कोई व्यक्ति या महिला योजना विशेष को लेकर पात्र है तो उसका केस तैयार करके सरकार के पास भेजा जाएगा। विकास को लेकर भी कोई सुझाव आएगा और लोग सहमत होंगे तो उस पर प्रस्ताव तैयार करवाया जाएगा।

टी-20 क्रिकेट विश्व कप में भारत की ऐतिहासिक जीत पर छात्रों ने मनाया जश्न, लहराया तिरंगा

सोनीपत। भारतीय टीम ने आईसीसी टी-20 क्रिकेट विश्व कप-2026 के फाइनल में धमकदार प्रदर्शन करते हुए न्यूजीलैंड को 96 रनों से हराया और तीसरी बार खिताब अपने नाम किया है। अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में भारतीय क्रिकेट टीम की इस ऐतिहासिक जीत पर ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के छात्रों व जूनियर क्रिकेट खिलाड़ियों ने तिरंगा लहराकर जश्न मनाया और जोशीले अंदाज में टीम इंडिया को बधाई दी। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन, स्कूल की प्राचार्या गीता चोपड़ा व उप प्राचार्या रूना दास ने भी भारतीय क्रिकेट टीम की जीत पर खुशी जाहिर की है। सुधीर जैन ने कहा कि हमारे क्रिकेट खिलाड़ियों ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए 140 करोड़ से अधिक भारतीयों का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। इस मौके पर वीरेण, अक्षित, हर्ष, देव, कार्तिक, दक्ष, शुभम, सुजल, सुस्थ, सक्षम, मधुर, आदित्य आदि छात्रों व जूनियर क्रिकेट खिलाड़ियों ने तिरंगा लहराते हुए टीम इंडिया को खिलाड़ियों को बधाई दी।



राई। संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा में 344वीं रैंक प्राप्त कर क्षेत्र और समाज का नाम रोशन करने वाले वैभव भारद्वाज का त्यागी समाज हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष पुनीत राई ने परिवारजनों से मुलाकात कर उन्हें बधाई दी और उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पुनीत राई ने वैभव भारद्वाज को फूलमालाएं पहनाकर और शील मेट कर उनका अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि वैभव की यह उपलब्धि पूरे देश, प्रदेश और समाज के लिए गर्व की बात है। उनकी मेहनत, लगन और अनुशासन से हासिल की गई यह सफलता अन्य युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी। इस अवसर पर पूर्व जिला अध्यक्ष तीर्थ राणा ने भी वैभव भारद्वाज को बधाई देते हुए कहा कि यूपीएससी जैसी प्रतिष्ठित परीक्षा में सफलता प्राप्त करना आसान नहीं होता। उन्होंने कहा कि वैभव की उपलब्धि से क्षेत्र के युवाओं को भी प्रेरणा मिलेगी और वे भी अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए आगे बढ़ेंगे।

यूपीएससी में 344वीं रैंक हासिल करने पर वैभव भारद्वाज का किया सम्मान

राई। संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा में 344वीं रैंक प्राप्त कर क्षेत्र और समाज का नाम रोशन करने वाले वैभव भारद्वाज का त्यागी समाज हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष पुनीत राई ने परिवारजनों से मुलाकात कर उन्हें बधाई दी और उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पुनीत राई ने वैभव भारद्वाज को फूलमालाएं पहनाकर और शील मेट कर उनका अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि वैभव की यह उपलब्धि पूरे देश, प्रदेश और समाज के लिए गर्व की बात है। उनकी मेहनत, लगन और अनुशासन से हासिल की गई यह सफलता अन्य युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी। इस अवसर पर पूर्व जिला अध्यक्ष तीर्थ राणा ने भी वैभव भारद्वाज को बधाई देते हुए कहा कि यूपीएससी जैसी प्रतिष्ठित परीक्षा में सफलता प्राप्त करना आसान नहीं होता। उन्होंने कहा कि वैभव की उपलब्धि से क्षेत्र के युवाओं को भी प्रेरणा मिलेगी और वे भी अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए आगे बढ़ेंगे।

रौनक पब्लिक स्कूल में साइबर सुरक्षा विषय पर शिक्षक कार्यशाला में किया जागरूक



गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के लिए साइबर सुरक्षा विषय पर शिक्षकों को डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। मुख्य वक्ता के रूप में गुंजन एवं किरण उपस्थित रही। उन्होंने अपने विचारों के माध्यम से साइबर सुरक्षा से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि आज के समय में इंटरनेट और डिजिटल माध्यमों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है, ऐसे में व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा, सुरक्षित पासवर्ड का उपयोग, सोशल मीडिया का जिम्मेदारी से प्रयोग तथा ऑनलाइन धोखाधड़ी से बचाव के बारे में जागरूक रहना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय की प्रधानाचार्या ने कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा का ज्ञान शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों के लिए अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे इंटरनेट का सुरक्षित और सकारात्मक उपयोग कर सकें।

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

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

आयोजन स्वयं सहायता समूह की महिलाओं ने नगर निगम कार्यालय परिसर में लगाई प्रदर्शनी

महिला सफाई कर्मियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

छात्राओं ने नारी शक्ति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम किया प्रस्तुत

रेलवे रोड स्थित नगर निगम कार्यालय में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, नगराधीश डॉ. अनमोल, संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़ ने महिला सफाई कर्मियों को उपहार देकर सम्मानित किया। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मुखरल अड्डा की छात्राओं ने नारी शक्ति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इसके अलावा नुकचंद्र नाटक का मंचन कर स्वच्छता का संदेश दिया गया। इस दौरान स्वयं सहायता समूह की महिलाओं की ओर से प्रदर्शनी भी लगाई। अधिकारियों व कर्मचारियों ने प्रदर्शनी में खरीदारी भी की।



सोनीपत। नगर निगम कार्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में हरियाणवी नृत्य प्रस्तुत करती छात्राएं। आयुक्त हर्षित कुमार ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर हम सभी महिलाओं को सम्मानित कर खुद को गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। इन्हीं सभी महिलाओं के सहयोग से नगर निगम



इस बार स्वच्छता में अच्छी रैंक पाएगा। जब बात साफ सफाई की हो रही हो, तो महिलाओं को नहरअंदाज नहीं किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि शहर की साफ सफाई व्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली सफाई कर्मचारियों एवं शहर की वरि सभी महिलाएं एवं अपने अपने घरों को एवं आसपास सफाई रखती हैं। हर्षित कुमार ने कहा कि महिला स्वयं सहायता समूहों को वित्तीय सहायता,

वृक्षों की अवैध कटाई पर सरकार मौन : आनंद

सोनीपत। वन विभाग की वन्य प्राणी शाखा के अधीन आसरेवाली जंगल से एक हजार से अधिक खैर के वृक्ष अवैध कटाई की भेंट चढ़ गए। विभाग द्वारा गठित 3 सदस्यीय कमेटी ने नुकसान की रिपोर्ट विभाग व वन मंत्री को सौंप दी गई है। सरकार व विभाग चुप्पी साधे हुए हैं। प्रैस विज्ञापित जारी करते हुए वन कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रैस प्रवक्ता आनंद शर्मा एवं पूर्व प्रधान व पर्यावरण संरक्षण समिति के सदस्य जीवन सिंह ने बताया कि मामले पर लोपापत्ती करने के लिए विभाग से संपादित आईईएफएस अधिकारी को विजिलेंस अधिकारी बनाकर जांच सौंपी जाने की चर्चाएं हैं। वह अधिकारी स्वयं घोटालों में चर्चित रहा है। उन्होंने अपराधियों का पता लगाने, वन सम्पदा को बरामद कराने व कानूनी कार्यवाही के लिए आईएफए 1927, पंजाब भू-संरक्षण अधिनियम 1900, के तहत अपराधिक मामला दर्ज करने की अपील की ताकि साजिशकर्ता से अपराधी तक दंडित हो सके।