



विशेष  
विश्व स्वास्थ्य दिवस



महिलाएं परिवार की देखभाल में ऐसी खो जाती हैं कि स्वयं पर उनका ध्यान जाता ही नहीं। ऐसी स्थिति में उनका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वे बीमार हो जाती हैं। परिवार के सदस्यों की देखभाल के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। इसीलिए इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम है-टूगेट फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड। हम प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपना कर स्वयं और पूरे परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

## अपनों को संभालते हुए स्त्रियां खुद को भी संभालें

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

सेहत को जीवन का सबसे बड़ा धन कहा गया है। अच्छे स्वास्थ्य से ही क्वालिटी ऑफ लाइफ को आंका जाता है। हेल्थ प्रॉब्लम्स की दस्तक ही जीवन को हर फ्रंट पर मुश्किल बना देती है। यूं तो हर इंसान का ही मेंटली, इमोशनली और फिजिकली फिट रहना आवश्यक है, पर महिलाओं का शारीरिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक मोर्चे पर मजबूत होना और भी जरूरी है। उनके हिस्से अपनों की देखभाल का जिम्मा भी होता है। स्त्रियों को घर के बच्चों-बुजुर्गों की केयर से जुड़ी भाग-दौड़ करनी होती है। महिलाओं को ही शारीरिक परेशानी या मानसिक उलझनों से जूझते हुए अपनों की हर जरूरत का ख्याल रखना होता है। बावजूद इसके स्त्रियां अपने ही स्वास्थ्य को दोयम दर्जे पर रखती हैं, जबकि उन्हें अपनों को संभालते हुए खुद को भी संभालना चाहिए।

### साइंटिफिक अप्रोच अपनाएं

महिलाएं अपनों को लेकर बहुत भावुक होती हैं। घर के बड़े-बुजुर्ग हों या बच्चे-युवा, सबकी केयर में खुद की अनदेखी करती रहती हैं। व्यस्तता की स्थिति में महिलाओं की हेल्थ बिगड़ती है। ऐसे में महिलाएं स्वास्थ्य के मामले में इमोशन फीलिंग्स की बजाय साइंटिफिक अप्रोच को अपनाएं। यह स्पष्ट रूप से समझ लें कि हर इंसान का शरीर एक बायोलॉजिकल मशीन ही है। महिला-पुरुष के फर्क से परे इसे हर हाल में देखभाल की जरूरत होती है। गौरतलब है कि इस साल वर्ल्ड हेल्थ-डे की थीम भी 'टूगेट फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड' ही है। यह विषय स्वास्थ्य से संबंधित चीजों को साइंटिफिक सोच के साथ समझने का आह्वान करता है। इसीलिए सेहत संभालने के लिए घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ ही, हेल्थ से जुड़े फैक्ट्स और साइंस आधारित गाइडलाइंस को भी फॉलो करें। प्रैक्टिकली देखा जाए तो इस वर्ष की थीम, भावनाओं में बहने के बजाय वैज्ञानिक समझ से जोड़कर अपनों और अपनी देखभाल की संतुलित समझ रखने की बात लिए हैं। परिवार में किसी के बीमार होने पर डॉक्टर्स भी

तो यही कहते हैं कि मरीज की देख-भाल के साथ-साथ महिलाएं खुद की सेहत का भी ध्यान रखें। महिलाओं को ठीक रहना, सब कुछ ठीक से संभालने की पहली शर्त है।

### संतुलित लाइफस्टाइल चुनें

घर-परिवार के कामों की व्यस्तता के बीच कई महिलाएं कठिन त्रत, उपवास करती हैं तो कई सुबह-सुबह की भागदौड़ में नाश्ता तक नहीं कर पातीं। बहुत-सी कामकाजी महिलाएं घर और वर्कप्लेस, दोनों की जिम्मेदारियां साधती हैं। लेकिन उन्हें अपनी संभाल की सुध नहीं रहती। आज भी महिलाएं



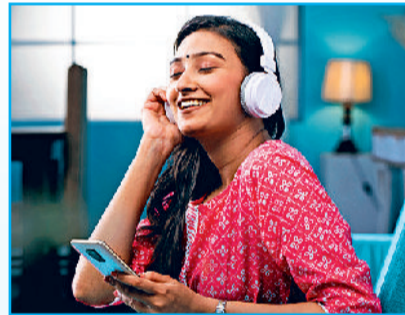
त्योहारों, बच्चों के एग्जाम्स, अपनों की हारी-बीमारी और सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में खुद को पूरी तरह भुला देती हैं। ध्यान रहे, समय गुजर जाता है लेकिन आपका शरीर, मन-मस्तिष्क हर तरह की अनदेखी को याद रखता है। यह आम-सी अनदेखी बड़ी बीमारियों की जड़ बन जाती है। आज के समय में सही समय पर भोजन न करना, बड़ी उम्र की महिलाओं में ही नहीं, युवतियों में भी डाइजेशन और एसिडिटी

साथ ही घर-दफ्तर की भाग-दौड़ में स्त्रियां एक्सरसाइज के लिए भी समय नहीं निकाल पातीं। हाउसवाइम्स तो घर के काम को ही कसरत समझती हैं। जबकि कुछ वक्त निकालकर योग, कसरत, ध्यान और प्राणायाम करना हेल्थ से सही रखने के लिए बेहद जरूरी है। देखने में आता है कि आराम करने, ताजा भोजन करने और फिजिकल एक्टिविटी करने के लिए घर के दूसरे सदस्यों को प्रोत्साहित करने वाली स्त्रियां खुद इन आम सी बातों को भी नहीं अपनातीं। जबकि आज की जटिल जीवनशैली में तो बैलेंस्ड लाइफस्टाइल अपनाना सभी के लिए आवश्यक हो चला है।



### भावनात्मक सेहत की संभाल

स्त्रीमन को अपराधबोध भी बहुत जल्दी घेरता है। अपनों की देखभाल में जरा-सी चूक होना उन्हें गिल्ट के घेरे में ले आता है। ऐसी मनःस्थिति हार्मोनल चेंज की बड़ी वजह बनती है। कई घरों में उनकी संभाल-देखभाल की भागीदारी के लिए सराहना के दो शब्द तक नहीं कहे जाते। जिसके चलते वे उदास और कमतर महसूस करती हैं। अपनों का यह बर्ताव भी मनोभावों पर नेगेटिव असर डालता है। मन की हेल्थ पर दुष्प्रभाव डालने वाली ऐसी बातें बहुत से साइंटिफिक रिसर्च में भी सामने आ चुकी हैं। इतना ही नहीं, थका-उलझा सा मन शरीर को भी बीमार बना देता है। हर पल की चिंता दिल की सेहत की विगाड़ती है। हर दिन अपनी जिम्मेदारियां निभाने की भाग-दौड़ से महिलाएं अच्छी नींद भी नहीं ले पातीं। इससे ना सिर्फ तनाव और अवसाद बढ़ता है बल्कि नींद की कमी तो हेल्थ के हर पहलू को प्रभावित करती है। कई महिलाओं को रिसर्तों की उलझनें, डिलीवरी में देखभाल की कमी और परिजनों के नेगेटिव कमेंट्स भी गहरा मेंटल ट्रॉमा देते हैं। ऐसे में वे इमोशनल विड्रॉल का शिकार हो जाती हैं। भावनात्मक अलगाव को इस मनोस्थिति में स्त्रियां अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।



अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।

## मन का सुकून छीनती मारिकिंग

सोशल स्टेटस मेंटेन करने का दबाव लोगों को ऐसी इमेज के साथ जीने के लिए बाध्य करने लगता है, जो वे वास्तव में होते ही नहीं हैं। इस तरह फेक इमेज यानी मारिकिंग के साथ जीने से मन-जीवन का सुकून खोने लगता है।

### लाइफस्टाइल

चेतन्या

हाल के वर्षों में वचुअल वर्ल्ड में ही नहीं, असली दुनिया में भी अपनी एक अलग सी छवि पेश करने का दबाव देखने को मिल रहा है। बहुत सी महिलाएं इमेज मैकिंग के इस फेर में एक मुछौटा पहने रहती हैं। इस बनावटी छवि के कारण तनाव भी झेलती हैं। सोशल कैम्पाफ्लॉजिंग की यह आदत आगे चलकर खुद को ही धोखा देने की स्थितियां बना देती है। इसी को मारिकिंग कहा जाता है। मारिकिंग के दुष्प्रभाव: असल में औरों के मुताबिक ढल जाने की इस कोशिश में यह समझना आवश्यक कि मारिकिंग से स्ट्रेस, डिप्रेशन और दूसरों से अपनी तुलना करने की नेगेटिव सोच जड़ें जमा लेती है। जो हर तरह से आपके व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचाती है। मन का सुकून छीनती है। हर उम्र की महिलाओं को समझना चाहिए कि दूसरों को छलने वाली मारिकिंग असल में अपने आपको साथ ही फरेब करने वाला व्यवहार बन जाता है।

सहज इमोशंस की अनदेखी: मारिकिंग, कहीं ना कहीं अपनी सहज भावनाओं को दबा देने वाला बर्ताव है। वही कहना जो कोई सुनना चाहे। वैसा ही व्यवहार करना, जो दूसरों के मन भाए। उसी तरह से रहना-जीना, जो दूसरों को अच्छा लगे। यह सब सोशल कैम्पाफ्लॉजिंग का ही हिस्सा है। इसी के चलते

सामाजिक दबाव के कारण बनने वाली यह मारिकिंग की आदत वास्तविक व्यक्तित्व ही भुला देती है। सेल्फ अवेयरनेस के बिना खुद का अस्तित्व अधूरा सा हो जाता है। दूसरों की स्वीकार्यता पाने की सोच अपने सहज व्यवहार से दूर कर देती है। सच्चे इमोशंस को जताने की हिम्मत छीन लेती है। समझना जरूरी है कि सच्चे भावनाओं को छिपाने के पीछे डर का एक अनदेखा सा घेरा होता है। बावजूद इसके कई महिलाएं मारिकिंग के आवरण को चुनती हैं। खुद को परफेक्ट दिखाने के लिए पहना जा रहा यह मुछौटा सबसे अधिक भावनात्मक मोर्चे पर ही चोट करता है। नकली इमेज का घेरा: दूसरों की खुशी देने के लिए नकली इमेज के फेर में पड़ना सचमुच एक गलत च्वाइस है। अपने हों या पराए, उनकी नजर में स्वीकार्यता पाने के लिए जानाबूझकर डेवलप की गई मारिकिंग क्षमता, असल में आपको अक्षम बना देती है।



इसीलिए सोशललाइजेशन का जो दायरा आपके मन पर दिखावटी-बनावटी बने रहने का दबाव बनाता हो, उससे दूरी ही भली है। सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप पूरी तरह से बदल जाना अपने व्यक्तित्व भावों की अनदेखी ही तो है। जो सीधे-सीधे आपकी अवास्तविक छवि बनाने वाला बर्ताव है। यह नकली इमेज मन को थकाने वाली होती है। मरिक्का को असहज रखती है। कुछ खोने की एंजाइटी हर समय घेरे रहती है। कोई गलती पकड़े जाने की चिंता सताती रहती है। दिल और दिमाग बेवजह अलर्ट मोड में रहने



लगते हैं। जिसके खामियाजे आपको हर पहलू पर झेलने पड़ते हैं। आवश्यक है कि इस फेक इमेज के घेरे में आने की सोच से भी दूर रहा जाए। हेल्थ पर दुष्प्रभाव: जब आप असली विचार या भावनाएं साझा करना छोड़ देती हैं तो दिलो-दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसीलिए सामाजिक आयोजन हों, पारिवारिक मेल-

मिलाप या कामकाजी संसार की जिम्मेदारियां। हर जगह, हर मामले में अपने विचार और रिप्लॉन्स देने की आदत रखनी चाहिए। आखिर कोई कितनी देर औरों के मुताबिक रह सकता है? खुद को अपने ही असली व्यक्तित्व से अलग प्रस्तुत करना बहुत असुविधाजनक होता है। देखने में आता है कि बहुत सी महिलाएं लंबे समय तक मारिकिंग करने से बर्नआउट का भी शिकार हो जाती हैं। जिससे बेवजह की थकान, स्ट्रेस, डिप्रेशन और घबराहट का सामना करती हैं। दूसरों की स्वीकार्यता और प्रशंसा के फेर में अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटीज से दूर हो जाती है। आम जीवन में सब कुछ औरों के मुताबिक ना तो किया जा सकता है और ना ही यह करना सही है। यह स्थिति शारीरिक और मानसिक सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाती है। इसीलिए मारिकिंग छोड़िए और मन का सुकून चुनिए।

अपने बच्चों के सामने पैसे की कमी का रोना सही नहीं है। इससे वे मनी एंजायटी का शिकार हो सकते हैं। कहीं आप भी तो अंजाने में ऐसा नहीं करतीं, इससे कैसे बचें, जानिए।

## अपने बच्चों को न बनाएं मनी एंजायटी का शिकार



बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

### मेकअप सटिटा गुप्ता

मेकअप करने के बाद उसे लंबे समय तक टिकाने के लिए मेकअप स्प्रे का उपयोग किया जाता है। इसे आमतौर पर सेटिंग स्प्रे कहा जाता है। यह मेकअप को अच्छी तरह सेट कर देता है, जिससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और चेहरा लंबे समय तक अट्रैक्टिव दिखाई देता है। आजकल अधिकतर महिलाएं मेकअप के बाद इस स्प्रे का इस्तेमाल करती हैं। इस बारे में कुछ यूजफुल सजेरेंस।

कैसे करें अल्ट्रा-मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। सबसे पहले अपना पूरा मेकअप कर लें जैसे फाउंडेशन, कॉम्पैक्ट पावडर, ब्लश, आई मेकअप और

### प्रिक्वेंशन डॉ. ज्योति गुप्ता

जकल फिटनेस के बारे में लोगों में काफी जागरूकता बढ़ गई है। खासकर यंग पुरुषों और महिलाओं के बीच फिटनेस का चलन तेजी से बढ़ रहा है। फिट रहने और वेट कंट्रोल के लिए नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन कुछ महिलाएं वजन जल्दी कम करने के लिए या स्लिम दिखने के लिए जरूरत से ज्यादा व्यायाम करती हैं।

ज्यादा एक्सरसाइज है हार्मोनल: महिलाओं को यह समझना जरूरी है कि अगर व्यायाम बहुत ज्यादा किया जाए या बहुत कम खाना खाया जाए, तो शरीर में हार्मोन का संतुलन बिगड़ सकता है। इससे आगे चलकर प्रजनन क्षमता यानी गर्भधारण करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। इसलिए महिलाओं को अपने शरीर के अनुयाय डाइट और व्यायाम करना चाहिए और इसके लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना काफी जरूरी है।

## सेटिंग स्प्रे से आपका मेकअप रहेगा लॉन्ग लास्टिंग

लिपरिस्टिका। जब मेकअप पूरी तरह हो जाए, तब अंत में मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करें। स्प्रे लगाने से पहले बोलत को हल्का-सा हिला लें ताकि उसमें मौजूद सभी तत्व अच्छी तरह मिल जाएं। इसके बाद स्प्रे को चेहरे से लगभग 8 से 10 इंच की दूरी पर रखें और हल्के-हल्के पूरे चेहरे पर स्प्रे करें। स्प्रे करते समय आंखें बंद रखें। स्प्रे लगाने के बाद चेहरे को हाथ से न छुएं और उसे अपने आप सूखने दें। इससे मेकअप अच्छे से सेट हो जाता है और चेहरा ज्यादा स्मूद और नेचुरल दिखाई देता है।

मेकअप स्प्रे का यूज: मेकअप स्प्रे का उपयोग सभी महिलाएं कर सकती हैं, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह ज्यादा फायदेमंद होता है। जिन महिलाओं को लंबे समय तक मेकअप रखना पड़ता है, जैसे ऑफिस, पार्टी या शादी-समारोह में जाना होता है, उनके लिए मेकअप स्प्रे बहुत उपयोगी होता है। इसके अलावा जिनकी स्किन ऑयली होती है और जिनका मेकअप जल्दी फैल जाता है, वे भी मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। गर्मियों के मौसम में भी

मेकअप जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इस मौसम में मेकअप स्प्रे काफी मदद करता है। ब्राइडल मेकअप या हेवी मेकअप करने वाली महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा विकल्प है।

मेकअप स्प्रे के फायदे: यह मेकअप को

लंबे समय तक टिकाए रखता है। इससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और बार-बार टच-अप करने की जरूरत भी कम पड़ती है। सेटिंग स्प्रे आपके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है। कई बार पावडर या फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरा थोड़ा पावडरी दिखाई देता है, लेकिन मेकअप स्प्रे लगाने से यह समस्या कम हो जाती है और मेकअप ज्यादा नेचुरल लगता है। यह पसीने और नमी के कारण मेकअप को फैलाने से भी बचाता है। कुछ मेकअप स्प्रे, स्किन को हल्की नमी भी देते हैं, जिससे चेहरा सूखा नहीं लगता। कुल मिलाकर कह सकते हैं कि मेकअप स्प्रे मेकअप को लंबे समय तक टिकाने और चेहरे को फ्रेश बनाए रखने में बहुत मदद करता है। अगर आप चाहती हैं कि आपका मेकअप पूरे दिन सुंदर और साफ दिखाई दे, तो मेकअप के बाद मेकअप स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

(मेकअप आर्टिस्ट मीनाक्षी खन्ना से बातचीत पर आधारित)

वर्कआउट करना फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन कुछ महिलाएं फिट रहने के लिए हार्ड वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। इससे फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। इस बारे में कॉन्वर्स रहना जरूरी है।

## क्या ओवर वर्कआउट से फर्टिलिटी होती है प्रभावित

सकती है। इससे प्रजनन से जुड़े हार्मोन और ओव्यूलेशन यानी अंडाणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। जब शरीर पर बहुत ज्यादा शारीरिक दबाव पड़ता है, तो इसका असर हार्मोन, मासिक धर्म, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की क्षमता पर पड़ सकता है। फर्टिलिटी से करे कंसल्ट: जो महिलाएं बहुत ज्यादा या कठोर वर्कआउट करती हैं, उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। हालांकि हर महिला को ऐसी समस्या नहीं होती। फिर भी किसी तरह की सख्त डाइट या फिटनेस रूटीन अपनाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है, ताकि यह समझा जा सके कि आपके शरीर के लिए क्या सही है।

फर्टिलिटी पर पड़ता है असर: कुछ महिलाएं जल्दी वजन कम करने के लिए क्रेश डाइट, फेड डाइट, लिक्विड डाइट, इंटरमिटेड फास्टिंग या कीटो डाइट जैसी डाइट अपनाती हैं। जब बहुत कम कैलोरी वाली डाइट के साथ बहुत ज्यादा व्यायाम किया जाता है, तो शरीर में ऊर्जा की कमी हो

बहुत ज्यादा या कठोर वर्कआउट करती हैं, उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। हालांकि हर महिला को ऐसी समस्या नहीं होती। फिर भी किसी तरह की सख्त डाइट या फिटनेस रूटीन अपनाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है, ताकि यह समझा जा सके कि आपके शरीर के लिए क्या सही है।

लंबे समय तक टिकाए रखता है। इससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और बार-बार टच-अप करने की जरूरत भी कम पड़ती है। सेटिंग स्प्रे आपके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है।

कई बार पावडर या फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरा थोड़ा पावडरी दिखाई देता है, लेकिन मेकअप स्प्रे लगाने से यह समस्या कम हो जाती है और मेकअप ज्यादा नेचुरल लगता है। यह पसीने और नमी के कारण मेकअप को फैलाने से भी बचाता है। कुछ मेकअप स्प्रे, स्किन को हल्की नमी भी देते हैं, जिससे चेहरा सूखा नहीं लगता। कुल मिलाकर कह सकते हैं कि मेकअप स्प्रे मेकअप को लंबे समय तक टिकाने और चेहरे को फ्रेश बनाए रखने में बहुत मदद करता है। अगर आप चाहती हैं कि आपका मेकअप पूरे दिन सुंदर और साफ दिखाई दे, तो मेकअप के बाद मेकअप स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

(मेकअप आर्टिस्ट मीनाक्षी खन्ना से बातचीत पर आधारित)

वर्कआउट करना फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन कुछ महिलाएं फिट रहने के लिए हार्ड वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। इससे फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। इस बारे में कॉन्वर्स रहना जरूरी है।

क्या ओवर वर्कआउट से फर्टिलिटी होती है प्रभावित

सकती है। इससे प्रजनन से जुड़े हार्मोन और ओव्यूलेशन यानी अंडाणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। जब शरीर पर बहुत ज्यादा शारीरिक दबाव पड़ता है, तो इसका असर हार्मोन, मासिक धर्म, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की क्षमता पर पड़ सकता है। फर्टिलिटी से करे कंसल्ट: जो महिलाएं बहुत ज्यादा या कठोर वर्कआउट करती हैं, उन्हें गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। हालांकि हर महिला को ऐसी समस्या नहीं होती। फिर भी किसी तरह की सख्त डाइट या फिटनेस रूटीन अपनाने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लेना जरूरी है, ताकि यह समझा जा सके कि आपके शरीर के लिए क्या सही है।

खबर संक्षेप

**अनुसूचित जाति के छात्रों को मिलेगी पाठ्य सामग्री**  
गन्ना। संत गुरु रविदास सेवा समिति की बैठक सोमवार को संत रविदास सेवा समिति कार्यालय में हुई। बैठक में अनुसूचित जाति के बीपीएल श्रेणी के विद्यार्थियों को सम्मानित करने का निर्णय लिया है। समिति द्वारा निर्णय लिया कि कक्षा पांचवीं से एमए तक अध्ययनरत विद्यार्थियों को 14 अप्रैल को भारत रत्न डा. भीमराव अंबेडकर जयंती के अवसर पर यूनिफॉर्म और जूतों के स्थान पर पैन और कार्पा भेंट कर उन्हें प्रोत्साहित किया जाएगा। समिति ने संबंधित विद्यार्थियों व अभिभावकों से अपील की है कि वे 10 तक शिक्षा व जाति संबंधी दस्तावेज, बीपीएल कार्ड और आधार कार्ड की एक-एक प्रति नया रोड स्थित गुरु रविदास मंदिर कार्यालय में जमा करवाएं।

**देश के महान क्रांतिकारी थे राजा नाहर सिंह : दोगी गोहाना**  
सोमवार को राजा नाहर सिंह को उनकी 205 वीं जयंती पर याद किया गया। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में उनका श्रद्धांजलि समारोह शहर में पुराना बस अड्डा स्थित दीनबन्धु डोट्टरम चौक में आयोजित किया गया। समारोह में नागरिकों ने राजा नाहर सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित किया। श्रद्धांजलि दी। समारोह की अध्यक्षता मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने की। मुख्य वक्ता मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दोगी ने कहा राजा नाहर सिंह बल्लभगढ़ रियासत के वीर जाट शासक और 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के महान क्रांतिकारी वीर थे।

# अर्धनग्न होकर हाथों में बेड़ियां बांधकर किया विरोध प्रदर्शन

तीन माह से बकाया वेतन ना मिलने पर विरोध, ठेकेदार पर शोषण का आरोप

हरिभूमि न्यूज़ सोनीपत

सोनीपत की शूरा मिल में ठेके पर कार्यरत कर्मचारियों ने तीन माह से बकाया तनखाहा और ओवरटाइम नहीं मिलने के विरोध में अनोखे तरीके से प्रदर्शन किया। कर्मचारियों के समर्थन में जिला पार्षद संजय बड़वासिनिया के नेतृत्व में कर्मचारियों ने समूह के रूप में अर्धनग्न होकर हाथों में बेड़ियां बांधकर विरोध दर्ज कराया। जिला पार्षद संजय बड़वासिनिया ने आरोप लगाया कि ठेके पर लगे कर्मचारियों

## गोहाना मंडी में हड़ताल के चलते नहीं आ रही फसल

# गेहूं की आवक ने पकड़ी रफ्तार हैफेड ने 18800 क्विंटल खरीदा

हरिभूमि न्यूज़ सोनीपत

गेहूं का सीजन अब रफ्तार पकड़ने लगा है। सोनीपत के रोहताक रोड स्थित अनाज मंडी में गेहूं की आवक व खरीद का दौर जारी है। अनाज मंडी में सोमवार को करीब 30 हजार क्विंटल गेहूं की आवक हुई। इस दौरान हरियाणा राज्य सहकारी आपूर्ति और विपणन संघ (हैफेड) की ओर से किसानों के 18800 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। वहीं गोहाना मंडी में हड़ताल के चलते गेहूं की आवक नहीं हो पा रही है। खरखौदा व गोहाना मंडी में आदतियों ने गेहूं डलवाने से मना कर रखा है। उधर गन्ना मंडी में 6 हजार क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है, लेकिन यहां अब तक खरीद शुरू नहीं हो पाई है। फसल पकने के साथ जिले में गेहूं कटाई का सिलसिला जारों पर है। फसल काटने के बाद किसान मंडियों में काफी संख्या में गेहूं लेकर पहुंचने लगे हैं, लेकिन मंडियों में खरीद न होने के कारण किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई किसानों की गेहूं में नमी बताकर खरीद प्रभावित हो रही है। मंडी में जिस तेजी से गेहूं की आवक हो रही है, उस हिसाब से खरीद रफ्तार नहीं पकड़ रही है। किसानों को परेशानी को देखते मार्केट कमिटी चेयरमैन



सोनीपत। कामी रोड पर खेत में मशीन से गेहूं की फसल काटता किसान व सोनीपत की नई अनाज मंडी में नवनिर्माण की गई सड़क से सामग्री के सैपल लेती करनल से आई टीम।



सोनीपत। कामी रोड पर खेत में मशीन से गेहूं की फसल काटता किसान व सोनीपत की नई अनाज मंडी में नवनिर्माण की गई सड़क से सामग्री के सैपल लेती करनल से आई टीम।

### टीम ने एकत्रित किए सड़क निर्माण सामग्री के सैपल

सोनीपत की नई अनाज मंडी में सोमवार को करनल से आई टीम ने पुनर्निर्माण की सड़क की निर्माण सामग्री के सैपल एकत्रित किए। मंडी में सड़क का निर्माण 31 मार्च को किया गया था। मंडी में चल रहे निर्माण कार्यों पर करीब 4 करोड़ की राशि खर्च की जा रही है। विधायक निखिल मदन व सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के प्रधान सचिव पंकज अग्रवाल जब 1 अप्रैल को मंडी में फसल खरीद की तैयारियों का जायजा लेने पहुंचे, तो आदतियों ने उनके समक्ष सड़क के पुनर्निर्माण में लापरवाही बरतने का आरोप लगाया था। इस दौरान जब प्रधान सचिव ने सड़क पर टोकर मारी तो सड़क से बजरी उखड़ने लगी थी। इस पर प्रधान सचिव ने मामले में जांच के आदेश दिए थे। इसके बाद हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की ओर से 3 अप्रैल को सड़क की दोबारा मरम्मत करवाई गई थी। ऐसे में प्रधान सचिव के निर्देश पर करनल की एक टीम ने मंडी के विभिन्न कामों पर निर्माण कार्यों की जांच कर सड़क से निर्माण सामग्री के सैपल लिए। टीम इन सैपलों को टीम अपने साथ ले गई। बताया जा रहा है कि तैब में सड़क की निर्माण सामग्री के सैपलों की जांच के बाद रिपोर्ट मुख्यालय मेजी जाएगी। जांच रिपोर्ट मिलने के बाद मुख्यालय की ओर से आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

निशांत ने रविवार को गन्ना मंडी का दौरा किया था। गेहूं की ढेरियों की नमी की जांच करवाई, तो अधिकांश जगह नमी संतोषजनक

### एलान: शर्तों को वापस लेने तक खरीद नहीं करेंगे

गोहाना। आदतियों की हड़ताल के चलते गोहाना की अनाज मंडी में इन दिनों वीरानी छाई हुई है। अनाज मंडी में किसानों की बायोमेट्रिक हाजिरी के साथ ट्रैक्टर नंबर प्लेट के फोटो खिंचवाने की शर्त के विरोध में आदतियों की हड़ताल तीसरे दिन सोमवार को भी जारी रही। शनिवार से शुरू हुई इस हड़ताल के चलते मंडी में एक भी किसान अपनी गेहूं की फसल लेकर नहीं पहुंचा। आदतियों का कहना है कि सरकार द्वारा लागू की गई नई शर्तें व्यावहारिक नहीं हैं और इससे किसानों व व्यापारियों दोनों को परेशानी का सामना करना पड़ेगा। उनका आरोप है कि बायोमेट्रिक हाजिरी और ट्रैक्टर नंबर प्लेट के फोटो लेने की प्रक्रिया समय लेने वाली है, जिससे मंडी में लंबी कतारें लग सकती हैं और व्यवस्था प्रभावित होगी। आदतियों ने स्पष्ट कर दिया है कि जब तक इन शर्तों को वापस नहीं लिया जाता, तब तक वे गेहूं की खरीद नहीं करेंगे। हालांकि, मंडी में सरसों और धान की खरीद सामान्य रूप से जारी है, जिससे अन्य फसलों की आवक पर कोई खास असर नहीं पड़ा है। हड़ताल के चलते किसान भी असमंजस की स्थिति में हैं। किसान गेहूं की फसल तैयार होने के बावजूद मंडी नहीं ला रहे, क्योंकि खरीद बंद होने से उन्हें नुकसान उठाना पड़ सकता है।



गोहाना। गेहूं ने पहुंचने से खाली पड़ा अनाज मंडी परिसर। फोटो : हरिभूमि

### कार्यशाला में विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर पर कार्य करने के लिए किया जागरूक



राई। संयुक्त राष्ट्र एवं अन्य वैश्विक संस्थानों के साथ करियर संभावनाओं विषय पर हरियाणा खेल विश्वविद्यालय में एक दिवसीय कार्यशाला हुई। जिसमें संयुक्त राष्ट्र से जुड़े पूर्व वरिष्ठ अधिकारी जय गोपाल गुप्ता ने संबोधित किया। विद्यार्थियों को बताया कि संयुक्त राष्ट्र में स्वास्थ्य, शिक्षा, खेल, सामाजिक विकास एवं अन्य कई क्षेत्रों में व्यापक अवसर उपलब्ध हैं। उन्होंने कहा कि संयुक्त राष्ट्र जैसे संगठन ऐसे प्रतिभाशाली युवाओं की तलाश में रहते हैं जो खेल एवं स्वास्थ्य के माध्यम से समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला सकें। विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार (आई.पी.एस. सेवानिवृत्त) मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर पर कार्य करने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि युवा अपने करियर की सीमाओं को केवल राज्य या देश तक सीमित न रखें, बल्कि व्यापक सोच के साथ अंतरराष्ट्रीय मंच पर समाज सेवा के अवसर तलाशें।

### शहर को साफ-सुथरा बनाने में सहयोग करें नागरिक : इंदौरा



खरखौदा। नगर पालिका द्वारा शहर को साफ सुथरा व स्वच्छ बनाने के लिए नई पहल की गई है। नया चेयरमैन हीरालाल इंदौरा ने बताया कि शहर में साफ सफाई व कूड़ा उठाने की लगातार समस्याएं आ रही थीं। जिसके समाधान के लिए नगर पालिका पार्षदों द्वारा लगातार मांग की जा रही थी कि शहर में सफाई व्यवस्था के लिए एक आई आर आई डी कोड प्रत्येक मकान पर लगाया जाए, ताकि जो गाड़ियां कूड़ा उठाने के लिए शहर में जाती हैं। उनका यह पता लग सके कि वह शहर के किस हिस्से में लगातार कूड़ा उठा रही हैं और कूड़ा उठा भी रही या नहीं। उन्होंने बताया कि यह कोड प्रत्येक घर पर लगाया जाएगा, इस प्रणाली में जैसे ही कूड़ा उठाने के लिए गाड़ी मकान के सामने पहुंचेगी, तो उसकी उपस्थिति दर्ज होगी। इससे नया प्रशासन को पता चल जाएगा कि कौन सी गाड़ी किस हिस्से में काम कर रही है और शहर का कूड़ा उठाने में कोई दिक्कत तो नहीं आ रही है। नया प्रशासन का उद्देश्य है कि शहर को पूरी तरह से स्वच्छ बनाया जाए। उन्होंने बताया कि नगर पालिका प्रशासन की एक टीम गठित की गई है। जो शहर में प्रत्येक घर पर यह बारकोड लगाएगी।

# सब जूनियर नेशनल चैंपियनशिप में चमके सेपक टकरा खिलाड़ी हर्ष

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में उपविजेता हरियाणा टीमें के स्तर खिलाड़ी का जोरदार स्वागत

हरिभूमि न्यूज़ सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) के सेपक टकरा खिलाड़ी हर्ष ने 23 से 27 मार्च तक रंची, झारखंड आयोजित सब जूनियर नेशनल सेपक टकरा चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। नौवीं कक्षा के छात्र हर्ष के दमदार खेल की बदौलत हरियाणा के लड़कों की टीम ने उपविजेता बनने का गौरव हासिल किया। स्कूल में लौटने पर सेपक टकरा खिलाड़ी हर्ष



सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में सेपक टकरा खिलाड़ी हर्ष विद्यालय की प्राचार्या गीता चोपड़ा व खेल इंचार्ज संजीत के साथ। फोटो : हरिभूमि

का फूलमालाओं से जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन, प्राचार्या गीता चोपड़ा व उप प्राचार्या रुक्मा दास ने हर्ष को बधाई देते हुए उसके

उज्वल भविष्य की कामना की। सुधीर जैन ने कहा कि हर्ष बेहद प्रतिभाशाली खिलाड़ी हैं। उन्होंने भरोसा जताया कि वह भविष्य में भी राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपने प्रदर्शन से सोनीपत का नाम रोशन करता रहेगा। स्कूल के खेल इंचार्ज व कोच संजीत ने बताया कि प्रदेश सरकार की तरफ से इस सफलता के लिए हर्ष को 80 हजार रुपये का कैश अवार्ड भी दिया जाएगा। इस अवसर को ऑर्गेनाइजर नीरजा, महक व गीता राणा, निधि, मोनिका, पारुल, ज्योति, रिंतु सिंह, श्वेता, निमिता, मीनू, अर्चना, सुभमा, आहुति, स्वाति, सोनिया मदान, निशा, सीमा रानी आदि मौजूद रहे।

### कर्मचारियों की समस्याओं पर की चर्चा



सोनीपत। सोनीपत में हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की जिला कमिटी की बैठक गोहाना रोड स्थित यूनियन कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मुकेश बिडडा ने की, जबकि संचालन जिला सचिव धर्मराज सेन ने किया। बैठक में विशेष रूप से राज्य आडिटर जय भगवान पांचाल ने शिरकत की। जिला प्रधान मुकेश बिडडा ने कर्मचारियों और पदाधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि किट्ट से आई समस्याओं को उच्च अधिकारियों के समक्ष उठाकर प्रथमिकता के आधार पर समाधान कराया जाएगा। बांच प्रधान अनिल मलिक ने बताया कि सरकार द्वारा गामिण जलवार और ट्यूबवैली को पंचायत के अधीन करने के प्रस्ताव का संगठन विरोध करता है और इसको लेकर कर्मचारियों में रोष है। बांच प्रधान श्यामसुंदर ने हरियाणा कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों को जॉब सुरक्षा देने, ईएसआई कार्ड जारी करने और पीएफ राशि जमा करवाने की मांग उठाई। बैठक में वरिष्ठता के आधार पर पदोन्नति, पुरानी पेंशन बहाली और समय पर वेतनमान देने सहित कई मांगों पर चर्चा की गई।

### पार्टी के इतिहास से अवगत कराया

खरखौदा। भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में युवा मोर्चा के मंडल मीडिया प्रमारी ने खरखौदा के बाजार में दुकानदारों के सानिध्य में स्थापना दिवस मनाया और सभी को पार्टी के इतिहास से अवगत कराया। आजका एक राष्ट्रवादी राजनीतिक दल है, जो भारत को एक सुदृढ़, समृद्ध एवं शक्तिशाली राष्ट्र के रूप में विश्व पटल पर स्थापित करने के लिए कुतसंकल्प है। भारत की एक समर्थ राष्ट्र खमाने के लक्ष्य के साथ भाजपा का गठन 6 अप्रैल, 1980 को नई दिल्ली के कोटला मंदिर में आयोजित कार्यकर्ता अधिवेशन में किया, जिसके प्रथम अध्यक्ष अटल बिहारी वाजपेयी निर्वाचित देश में विकास आभारित राजनीति की नींव भी भाजपा ने विभिन्न राज्यों में सत्ता में आने के बाद तथा पूरे देश में भाजपा नीत राजन शासन के दौरान रखी। आज तीन दशक बाद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में किसी एक पार्टी को देश की जनता ने पूर्ण बहुमत दिया है तथा भारी बहुमत से भाजपा नीत राजन सरकार केन्द्र में विद्यमान है।

### सूचना

में वीना पत्नी स्व कृष्ण लाल निवासी मकान नं 295 सैक्टर 12 सोनीपत की निवासी बयान करती हूं विककी मेरा सगा पुत्र है। जो मेरे व परिवार के कहने सुनने से बाहर है। इसलिए विककी को अपनी चूल अचल सम्पत्ति से बेदखल कराती हूं। भविष्य में इससे लेन देन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

### सूचना

मैं सोनु पुत्र श्री बलिराम निवासी मकान नं 256 गांव सेवली, तहसील राई, जिला सोनीपत बयान करता हूं। मेरे पुत्र का नाम कम प्रमाण पत्र में जितान दुजयान रजि. नं. 309 में व दिनांक 31.07.2015 को लिखा है जो गलत है। अब मैं अपने पुत्र का नाम शुभम दुजयान रख रहा हूं भविष्य में मेरे पुत्र को शुभम दुजयान (Subham Dujran) के नाम से जाना जाए।

### प्रतियोगिता शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पीपली में किया आयोजन

# जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता में राजकीय कॉलेज के निशु अव्वल

हरिभूमि न्यूज़ खरखौदा

शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पीपली में एंटी ड्रग समिति द्वारा नारको के तहत एंटी ड्रग जागरूकता जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताएं महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. तराना के मार्गदर्शन में कराई गईं। विद्यार्थियों को संबोधित करते उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं समाज और परिवार को जागरूक करती हैं। हमें ड्रग्स का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि



खरखौदा। विजेताओं को सम्मानित करते हुए डॉ. किरण सरोहा।

यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। उन्होंने बताया कि हमें नशे से दूर रहना चाहिए। धूम्रपान भी

करने से शरीर में कई प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। यह मनुष्य की जीवन शैली और कार्यशैली को प्रभावित करती हैं। स्तरीय भाषण, पाषण और पावरपवाइंट प्रेजेंटेशन प्रस्तुति प्रतियोगिताओं का आयोजन कराया गया। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में हिंदू कॉलेज के ललित न प्रथम, जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की छात्रा सानिया कामरा ने द्वितीय, ताऊ देवीलाल गवर्नमेंट महाविद्यालय की छात्रा मुस्कान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता

### सूचना

में वीना पत्नी स्व कृष्ण लाल निवासी मकान नं 295 सैक्टर 12 सोनीपत की निवासी बयान करती हूं विककी मेरा सगा पुत्र है। जो मेरे व परिवार के कहने सुनने से बाहर है। इसलिए विककी को अपनी चूल अचल सम्पत्ति से बेदखल कराती हूं। भविष्य में इससे लेन देन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

**खबर संक्षेप**



**मोरचैस रैपिड टूर्नामेंट में शानदार प्रदर्शन**

सोनीपत। सोनीपत में जिला शतरंज संघ के तत्वावधान में पहली मोरचैस रैपिड टूर्नामेंट का सफल आयोजन 5 अप्रैल को ओर्चर्ड इंटरनेशनल स्कूल में किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न आयु वर्गों के खिलाड़ियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में हरियाणा, पंजाब दिल्ली के 122 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। विजेताओं को 1 लाख 71 हजार रुपये बतौर नकद पुरस्कार वितरित किए गए।

**धर्मशाला में दो कुलर व पंचायती हुक्का किया दान**

सोनीपत। शशिकांत कौशिक इंटरनेशनल चेरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक एवं समाजसेवी शशिकांत कौशिक ने सोमवार को सोनीपत की चौधरी छोटाराम धर्मशाला में 1 लाख 1 हजार रुपए, दो कुलर व एक करीब 31 हजार रुपए की कीमत का पंचायती हुक्का दान किया। चौधरी छोटाराम धर्मशाला के प्रधान पूर्व आईएस युद्धवीर सिंह मलिक, उपप्रधान लाल सिंह आंतिव, सचिव जयलाल मान, आदि ने कहा कि समाजसेवी शशिकांत कौशिक ने छोटाराम धर्मशाला को 1 लाख 1 हजार रुपए, दो बड़े कुलर व एक पंचायती हुक्का दान किया है।

**सभी सीआरसी हेड व एबीआरसी ने विद्यालय प्रमुखों के साथ की बैठक**

**जिले के राजकीय विद्यालयों में 98% विद्यार्थियों ने फिर लिया दाखिला**

- 1** विद्यालयों में किए जा रहे दाखिलों पर किया विश्लेषण, प्रत्येक कलस्टर के विद्यालय में हुई बैठक
- 2** प्रत्येक विद्यालयों के शिक्षकों को अपने क्षेत्र में डोर-टू-डोर सर्वे करने के निर्देश दिए
- 3** विद्यार्थियों का दाखिला सुनिश्चित करने के लिए शिक्षकों की तय की जिम्मेदारियां

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

शिक्षा विभाग की ओर से राजकीय विद्यालयों की स्थिति में सुधार करते हुए साल दर साल विद्यार्थी संख्या बढ़ाने के प्रयास शुरू किए थे। इसको लेकर जिलेभर में 23 मार्च से नए नामांकन के लिए भी कैंपेन चलाया जा रहा है। प्रत्येक विद्यालयों के शिक्षकों को अपने क्षेत्र में डोर-टू-डोर सर्वे करने के निर्देश दिए हैं, ताकि राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों की संख्या में उजाफा किया जा सके। साथ ही सभी विद्यालयों में दाखिला संबंधित विश्लेषण को लेकर सोमवार को जिले के प्रत्येक खंड में करीब 75 जगह व सोनीपत ब्लॉक में 16 जगह सीआरसी (सकुल) हेड व एबीआरसी ने विद्यालय प्रबंधकों के साथ बैठक की। कक्षा 5वीं व 8वीं के 98 प्रतिशत विद्यार्थियों ने अगली कक्षाओं के लिए से दाखिला लिया।



सोनीपत। गांव भटगांव स्थित राजकीय विद्यालय में बैठक करते सीआरसी हेड धर्मेन्द्र, एबीआरसी मोनिका दहिया व विद्यालय मुखिया।

**2 प्रतिशत विद्यार्थियों ने निजी स्कूलों का किया रुख**

इन बैठकों के पश्चात सामने आया कि जिले के राजकीय विद्यालयों में कक्षा 5वीं व 8वीं के 98 प्रतिशत विद्यार्थियों ने अगली कक्षाओं के लिए से दाखिला लिया है, जबकि 2 प्रतिशत विद्यार्थी निजी स्कूलों का रुख कर चुके हैं। जिला शिक्षा अधिकारी के निर्देश पर गांव भटगांव में आयोजित बैठक में सीआरसी स्तर पर आयोजित बैठक में गांव महिपुर, बागडू, सलीमसर माजरा, लोहारी टिब्बा, डेरा पुरबिया व भटगांव स्थित 11 राजकीय विद्यालयों के मुखिया शामिल हुए। बैठक की अध्यक्षता सीआरसी हेड धर्मेन्द्र की अध्यक्षता में हुई। एबीआरसी मोनिका दहिया ने बैठक के मुख्य उद्देश्यों से विद्यालय मुखियाओं को अवगत कराया।

**14 दिन में 5-5 बच्चे बढ़ाने का दिया लक्ष्य**

बैठक में सभी विद्यालय मुखियाओं को निर्देश दिए गए कि शिक्षक 20 अप्रैल तक अपने क्षेत्रों में डोर-टू-डोर सर्वे कर विद्यार्थियों का दाखिला सुनिश्चित करेंगे। प्रत्येक विद्यालय में तय तिथि तक 5-5 बच्चों की संख्या को बढ़ाने का लक्ष्य रखा जाएगा। इसके बाद 31 मई तक सभी राजकीय विद्यालयों में 20 प्रतिशत विद्यार्थियों की संख्या बढ़ानी होगी। साथ ही निर्देश दिए गए कि विद्यालय में अध्यक्षतर विद्यार्थियों की जल्द दाखिला प्रक्रिया सुनिश्चित की जाए। सीआरसी की ओर से पुनः बैठक कर सभी विद्यालयों में किए जा रहे दाखिलों पर विश्लेषण जाएगा।

**आगामी निर्णयों पर भी चर्चा**

साथ ही दाखिला संबंधी स्थिति को जाना गया। बैठक का उद्देश्य प्रत्येक विद्यालयों में नामांकन संख्या को बढ़ाना है। विद्यालयों प्रबंधकों को निर्देश दिए गए कि वह अपने-अपने विद्यालयों में दाखिलों पर पूरा ध्यान केंद्रित करें। हाल समय में पढ़ रहे विद्यार्थियों के अभिभावकों को विद्यालयों की सुविधाओं से अवगत कराया जाए। साथ ही फिलहाल चल रहे दाखिलों के साथ आगामी निर्णयों पर भी चर्चा की गई। हालांकि इस दौरान बालवाटिकाओं में विद्यार्थियों की दाखिला संबंधी प्रक्रिया शुरू पाई गई। जिस पर विद्यालय प्रबंधकों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। साथ ही राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों का दाखिला सुनिश्चित करने के लिए शिक्षकों की जिम्मेदारियां तय की गईं।

**विचारधारा से विकास तक भाजपा की यात्रा निरंतर जारी : गहलावत**



राई। स्थापना दिवस समारोह में विधायक कृष्णा गहलावत का स्वागत करते हुए भाजपा नेत्री व पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ►► राई

विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में भारत ने वैश्विक स्तर पर एक नई पहचान स्थापित की है, जिसकी मजबूत नींव पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के दूरदर्शी नेतृत्व में रखी गई थी। विधायक कृष्णा गहलावत सोमवार को सोनीपत में भारतीय जनता पार्टी के जिला कार्यालय में पार्टी के 47 वें स्थापना दिवस समारोह को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि पार्टी हमेशा विचारधारा आधारित राजनीति करते हुए राष्ट्र

को सशक्त और विकसित बनाने के संकल्प के साथ आगे बढ़ी है। वरिष्ठ नेताओं के त्याग, संघर्ष और दूरदर्शिता का ही परिणाम है कि राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखते हुए जनसंघ जैसे संगठन को भी व्यापक लक्ष्य के लिए विलय किया गया। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज, तरुण देवीदास, राजकुमार कटारिया, नीरज ठरू, विनोद बेरागी, कुलदीप नांगल पूर्व चेयरमैन मार्किट कमटी, जे.पी. रेवली, नरेंद्र भारती, संजीत सबोली, प्रिया गुलिया, किरण बाला, मीना नरवाल, संगीता पार्षद वार्ड नंबर 11, बबीता दहिया, सीमा श्रौर, सारिका, सुनीता लोहचव, कविता शर्मा आदि मौजूद रहे।

**प्रथम राष्ट्र की भावना से काम करें कार्यकर्ता : बिजेन्द्र गोहाना**



किरण कलकल राई। संयोजन बरोदा हलका के भाजपा के पूर्व प्रत्याशी एवं बीएलए-1 प्रदीप सोमवान ने किया। जिलाध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक ने कहा कि पार्टी कार्यकर्ता राष्ट्र प्रथम की भावना से कार्य करें।

**भाजपा राष्ट्रसेवा का माध्यम : सतनारायण**

भाजपा का स्थापना दिवस कार्यालय में धूमधाम से मनाया

हरिभूमि न्यूज ►► राई

बहालगढ़ स्थित भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव के कार्यालय में भारतीय जनता पार्टी का 47वां स्थापना दिवस उत्साह से मनाया गया। कार्यक्रम में कार्यकर्ताओं व क्षेत्र के गणमान्य लोगों ने भाग लेकर पार्टी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। वरिष्ठ भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव ने कार्यकर्ताओं को स्थापना दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भाजपा केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि राष्ट्रसेवा का सशक्त माध्यम है। आज भाजपा करोड़ों राष्ट्रभक्तों का वटवृक्ष बन चुकी है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया



राई। भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव स्थापना दिवस कार्यक्रम में कार्यकर्ताओं के साथ।

कि वे पार्टी की विचारधारा पर चलते हुए समाज और राष्ट्र की सेवा में निरंतर जुटे रहें। इस मौके पर राजेश स्वामी, श्री भावान जोगी नांगल, सदाराम कौशिक, हरिया, सतबीर प्रधान दीपालपुर, डॉ. सत्यप्रकाश बड़ौली, संजय चौहान, सुखबीर

आंतिव दीपालपुर, जगमोहन सैनी चौहान जोशी, राजेंद्र मुकीमपुर, तारा चौहान, जगमोहन आंतिव दीपालपुर, जयकिशन खेवड़ा, सतबीर कुमासपुर, अशोक मुकीमपुर, राजेश प्रधान दीपालपुर, डॉ. सत्यप्रकाश बड़ौली, संजय चौहान, सुखबीर

**धार्मिक आयोजन समाज में एकता और संस्कारों को सुदृढ़ करते : बंसल**

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

मॉडल टाउन वेलफेयर एसोसिएशन एवं श्री राम सेवक संघ के संयुक्त तत्वावधान में चिल्ड्रन पार्क, मॉडल टाउन, सोनीपत में श्री राम नवमी एवं हनुमान जन्मोत्सव के पावन अवसर पर भव्य धार्मिक समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में समाजसेवी अरुण बंसल ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की, जहां आयोजकों एवं उपस्थित श्रद्धालुओं द्वारा उनका स्वागत एवं सम्मान किया गया। कार्यक्रम के दौरान हनुमंत कृपा पात्र शांती हिमालय उपमन्यु एवं पंडित विशाल शर्मा द्वारा श्री हनुमान चालीसा एवं भजनों की भावपूर्ण प्रस्तुति दी गई, जिससे संपूर्ण वातावरण भक्तिमय हो उठा और श्रद्धालु भक्ति रस में



सराबोर हो गए। अपने संबोधन में बंसल ने सभी उपस्थित श्रद्धालुओं को श्री राम नवमी एवं हनुमान जन्मोत्सव की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि ऐसे धार्मिक एवं सांस्कृतिक आयोजन समाज में सकारात्मक ऊर्जा, एकता एवं संस्कारों को सुदृढ़ करने का कार्य करते हैं। कार्यक्रम सायं 5 बजे से 7 बजे तक आयोजित किया गया, जिसके पश्चात भंडारे का आयोजन भी किया गया। इस अवसर पर क्षेत्र के गणमान्य नागरिक एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।



गोहाना। हवन में मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डालते हुए शिक्षकगण।

**हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ**

गोहाना। खानपुर कला गांव स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया गया। मुख्य उद्देश्य वातावरण की शुद्धि व विचारों की शुद्धता रहा। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य विरेन्द्र कुमार ने की। प्राचार्य के साथ स्टाफ सदस्य पल्लवजीजीएचएस से बबौला, जीएचएस कांस्टेबल से मंजीत, राजपाल, देवेन्द्र, विरेन्द्र, सुरजोत, वीडीजीपीएस से वजीर व जीपीएस खानपुर कला से मंजीत, सुरेंद्र और धर्मेन्द्र ने हवन में मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डालीं। हवन टीजीटी संस्कृत मीना द्वारा वैदिक विधि-विधान से करवाया गया। हवन में आहुतियां डालकर शिक्षकों और विद्यार्थियों के अच्छे स्वास्थ्य, सकारात्मक सोच, मन की शुद्धि और हृदय की पवित्रता की कामना की गई।

**भाजपा का स्थापना दिवस कार्यालय में धूमधाम से मनाया**

हरिभूमि न्यूज ►► राई

बहालगढ़ स्थित भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव के कार्यालय में भारतीय जनता पार्टी का 47वां स्थापना दिवस उत्साह से मनाया गया। कार्यक्रम में कार्यकर्ताओं व क्षेत्र के गणमान्य लोगों ने भाग लेकर पार्टी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। वरिष्ठ भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव ने कार्यकर्ताओं को स्थापना दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भाजपा केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि राष्ट्रसेवा का सशक्त माध्यम है। आज भाजपा करोड़ों राष्ट्रभक्तों का वटवृक्ष बन चुकी है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया



राई। भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिव स्थापना दिवस कार्यक्रम में कार्यकर्ताओं के साथ।

कि वे पार्टी की विचारधारा पर चलते हुए समाज और राष्ट्र की सेवा में निरंतर जुटे रहें। इस मौके पर राजेश स्वामी, श्री भावान जोगी नांगल, सदाराम कौशिक, हरिया, सतबीर प्रधान दीपालपुर, डॉ. सत्यप्रकाश बड़ौली, संजय चौहान, सुखबीर

आंतिव दीपालपुर, जगमोहन सैनी चौहान जोशी, राजेंद्र मुकीमपुर, तारा चौहान, जगमोहन आंतिव दीपालपुर, जयकिशन खेवड़ा, सतबीर कुमासपुर, अशोक मुकीमपुर, राजेश प्रधान दीपालपुर, डॉ. सत्यप्रकाश बड़ौली, संजय चौहान, सुखबीर

**भाजपा स्थापना दिवस पर फहराया पार्टी ध्वज, कार्यकर्ताओं को किया प्रेरित**

गन्नीर। भारतीय जनता पार्टी के 47वें स्थापना दिवस के अवसर पर प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं प्रधानमंत्री के लोकप्रिय कार्यकर्म मन् की बात के लोकसभा संयोजक आजाद सिंह नेहड़ा ने सोमवार को अपने निवास पर भाजपा का ध्वज फहराया। उन्होंने कार्यकर्ताओं को पार्टी की विचारधारा से जुड़कर राष्ट्र सेवा के लिए प्रेरित किया। आजाद सिंह नेहड़ा ने बताया कि भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने भी निष्ठा और समर्पण के साथ संगठन को मजबूती दी। इन सभी के अथक प्रयासों का परिणाम है कि आज भाजपा केंद्र सहित कई राज्यों में सरकार बनाकर देश की सेवा कर रही है। नेहड़ा ने कहा कि भाजपा पहले देश, फिर



पार्टी और उसके बाद स्वयं के सिद्धांत पर कार्य करती है, जिसके चलते यह विश्व का सबसे बड़ा संगठन बन चुका है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से इसी भावना के साथ जनसेवा में जुटे रहने का आह्वान किया।



गन्नीर। प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक छात्रा हिमांशी व परिजनों का सम्मान करते हुए।

**हिमांशी ने वेट लिफ्टिंग में जिला स्तर पर प्रथम स्थान किया हासिल**

गन्नीर। नव ज्योति स्कूल कि छात्रा हिमांशी ने जिला स्तर पर वेट लिफ्टिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्रा का स्कूल में प्रधानाचार्य व शिक्षकों ने सम्मान किया। हिमांशी ने बताया कि सफलता के पीछे उनके माता-पिता का सहयोग और कोच मनोज लाटवाल का मार्गदर्शन रहा। उनका मेहनत, लगन और अनुशासन ने इस सफलता को संभव बनाया। हिमांशी के साथ उनके पिता जितेंद्र, कोच मनोज लाटवाल का भी विद्यालय के प्रिंसिपल राजेंद्र कौशिक ने हिमांशी को 1100 रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की। कौशिक ने कहा कि हिमांशी की यह उपलब्धि विद्यालय के सभी विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत है। कार्यक्रम में शिक्षक भी मौजूद रहे।

**भाजपा ने राष्ट्रहित सर्वोपरि रखा : आंतिव**

जाखौली मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिव ने पार्टी का ध्वज लहराया

हरिभूमि न्यूज ►► राई

भाजपा के स्थापना दिवस के अवसर पर जाखौली मंडल में उत्साहपूर्ण कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जाखौली मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिव ने खेवड़ा गांव स्थित मंडल कार्यालय सहित आसपास के मकानों पर पार्टी का ध्वज फहराकर कार्यकर्ताओं में जोश भरा। मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिव ने स्थापना दिवस पर कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी देश की सबसे बड़ी और मजबूत राजनीतिक पार्टी है, जिसने हमेशा राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखा है। उन्होंने कहा कि पार्टी की नीतियों और कार्यशैली ही उसे अन्य दलों से अलग बनाती हैं। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे पार्टी की विचारधारा को घर-घर तक पहुंचाएं और आम जनता को सरकार की



राई। मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिव पार्टी का कार्यालय की छत पर ध्वज लहराते हुए।

जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में जागरूक करें। कार्यकर्ताओं में खासा उत्साह देखने को मिला। इसके बाद राष्ट्रहित में कार्य करने और पार्टी के सिद्धांतों पर चलते हुए पहुंचाएं और आम जनता को सरकार की



गोहाना। प्रशिक्षण देते हुए प्रशिक्षक। फोटो : हरिभूमि

**जनगणना के लिए प्रशिक्षण शिविर शुरू**

गोहाना। जनगणना 2027 को पूरा करने के लिए 1 मई 2026 से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण और मकान गणना का कार्य शुरू करने के लिए मास्टर ट्रेनरों द्वारा पीडब्ल्यूडी सिवाई विश्राम गृह, बड़ौता एवं नगर परिषद कार्यालय में प्रशिक्षण शिविर आरंभ हो गया। प्रशिक्षण शिविर में मास्टर ट्रेनरों द्वारा प्रणालियों एवं प्रवेक्षकों को डिजिटल उपकरणों के प्रयोग संबंधी जानकारी दी गई। नायब तहसीलदार गोहाना जतिविल विल ने बताया कि पहली बार जनगणना डिजिटल होगी। परदर्शिता के लिए मोबाइल एप्लिकेशन और डिजिटल टूलस का उपयोग किया जाएगा। नागरिकों को किसी भी दस्तावेज को दिखाने की जरूरत नहीं होगी। नागरिक मोबाइल नंबर के माध्यम से स्वगणना पोर्टल पर जाकर 16 से 30 अप्रैल तक अपनी जानकारी ऑनलाइन भर सकते हैं। जानकारी दर्ज करने के बाद एक विशिष्ट स्वगणना आईडी मिलेगी। प्रणालि द्वारा सर्वे करने पर उक्त आईडी दिखायी होगी। इस अवसर पर मास्टर ट्रेनर उमेश कुमार, आलोक कुमार और हरश्री सैनी के साथ सभी सुपरवाइजर व प्रणालि मौजूद रहे।

**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 : 9653530209, 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-सुगम **हरिभूमि** के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कॉल करें।

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**

हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत  
फोन 0130-4012310, 9253681028

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

भारतीय जनता पार्टी का 47वां स्थापना दिवस आज भाजपा जिला कार्यालय सेक्टर-7 स्वर्ण कमल, सोनीपत में मनाया गया। कार्यक्रम में पार्टी के वरिष्ठ नेताओं, पदाधिकारियों, महिला कार्यकर्ताओं और युवा कार्यकर्ताओं ने बड़ी संख्या में भाग लेकर स्थापना दिवस को एक उत्सव के रूप में मनाया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली उपस्थित रहे। उन्होंने पार्टी कार्यालय पर ध्वजारोहण किया तथा भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्ण अटल बिहारी वाजपेयी और महान विचारक पंडित दीनदयाल उपाध्याय की प्रतिमाओं पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन



किया। इस अवसर पर सोनीपत से विधायक निखिल मदान, राई से विधायक कृष्णा गहलावत, सोनीपत के पूर्व मेयर राजीव जैन, भाजपा जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज, जिला प्रभारी सतीश नांदल सहित अनेक वरिष्ठ नेताओं ने कार्यक्रम में भाग लिया और पार्टी की विचारधारा तथा कार्यकर्ताओं की भूमिका पर अपने विचार रखे। कार्यक्रम को दो सत्रों में आयोजित किया गया। इस दौरान जिले की महिला कार्यकर्ताओं का शाल

**भाजपा राष्ट्र निर्माण और एकजुटता का माध्यम : डॉ. अरविंद**



राई। भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के अवसर पर भाजपा नेता माईराम कौशिक ने राई क्षेत्र में पार्टी ध्वज फहराकर कार्यकर्ताओं के साथ स्थापना दिवस मनाया। इस अवसर पर माईराम कौशिक ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी केवल एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि राष्ट्र सेवा का एक सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा कि पार्टी की स्थापना 6 अप्रैल 1980 को देशभक्ति, समर्पण और राष्ट्रहित के मूल्यों को आधार बनाकर की गई थी। आज भाजपा विश्व का सबसे बड़ा राजनीतिक संगठन बन चुकी है, जिसका श्रेय लाल बहादूर शास्त्री, राजीव गांधी, अटल बिहारी वाजपेयी और अन्य कार्यकर्ताओं की मेहनत और त्याग को जाता है।

**पूर्व जिलाध्यक्ष ने किया झंडारोहण**

सोनीपत। भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर देवदा ने अपने कार्यकर्ताओं के झंडारोहण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान सभी कार्यकर्ताओं ने राष्ट्र प्रथम, सुशासन और सेवा के पथ पर चलते हुए एक भारत श्रेष्ठ भारत को मजबूत किया जा सके। वे सोमवार को भाजपा के 47वें स्थापना दिवस पर गोहाना में जिला कार्यालय पर कार्यकर्ताओं को संबोधित कर रहे थे। सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी और पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्रों पर पुष्प अर्पित करते हुए उपाध्याय ने आहुति डाली और जिला कार्यालय पर पार्टी का ध्वज फहराया।