



हर महिला अपनी लाइफ में सक्सेस चाहती है, वह अपने सारे डिसीजंस स्वयं लेना चाहती है, लेकिन कहीं न कहीं उसके भीतर कुछ संकोच, दुविधाएं होती हैं, जो उसके आगे बढ़ने की राह में बाधक होती हैं। आप कैसे इन बातों से उबरें और स्ट्रॉन्ग होकर सक्सेसफुल वूमेन बनें, आपके लिए फाइव पॉवर पंच।

5 हर वूमेन के लिए पॉवर पंच

कवर स्टोरी शिखर चंद जैन

आज के दौर में महिलाएं हर फील्ड में अपनी पहचान बना रही हैं। सक्सेस की इस दौड़ में खुद को मेंटली और इमोशनल रूप से स्ट्रॉन्ग रखना भी बहुत जरूरी है। इस संदर्भ में यह समझना भी जरूरी है कि घर-परिवार, करियर और अपने पर्सनल एंबिशन के बीच बैलेंस बनाने के लिए केवल मेहनत काफी नहीं है, सही विजन और मेंटल क्लीनस भी बहुत जरूरी हैं। एक महिला को असली शक्ति उसके भीतर ही होती है। जब उसकी सोच बदलती है, तो उसकी दुनिया बदल जाती है। हर महिला अगर 5 प्रभावशाली-शक्तिशाली सूत्रों को अपने व्यवहार में उतारें, तो वे देखेंगी कैसे उनका जीवन अधिक संतुलित, सफल और खुशियों से भर उठता है। ये जीवनोपयोगी सूत्र कौन से हैं, जानें-

1. अपनी जगह बनाना सीखें

कॉर्पोरेट वर्ल्ड और पर्सनल लाइफ में महिलाओं को संकोचवश एक अदृश्य खोल में सिमटा हुआ देखा जाता है। अक्सर महिलाएं अपनी योग्यता पर संदेह करती हैं, जिसे



‘इंपोस्टर सिंड्रोम’ कहा जाता है। वे मीटिंग्स में पीछे की चेयर चुनती हैं या अपनी उपलब्धि का श्रेय नहीं लेना चाहतीं। कोई उनकी सराहना करता भी है तो इसका श्रेय वे अपने आपको नहीं अपने भाग्य को देती हैं, लेकिन आगे बढ़ने के लिए जरूरी है कि आप अपनी काबिलियत पर भरोसा करें। डिसीजन लेने वाली एक्टिविटीज में एक्टिव हों। जब तक आप खुद को आगे नहीं बढ़ाएंगी, दुनिया आपको जगह नहीं देगी। यह सीख केवल ऑफिस तक सीमित नहीं है, बल्कि परिवार के महत्वपूर्ण निर्णयों में भी अपनी आवाज बुलंद करने

के लिए इस्पायर करती है। बेस्टसेलर पुस्तक ‘लीन इन’ की लेखिका शेरिल सैंडबर्ग कहती हैं, ‘आप अपनी एंबीशन के लिए माफी मांगना बंद करें और कॉन्फिडेंस के साथ लीडर की कमान संभालें।

2. फाइनैसियल लिटरेसी बढ़ाएं

फाइनैसियल फील्ड को अक्सर पुरुषों की फील्ड मान लिया



जाता है, जो एक बड़ी भूल है। एक्सपर्ट कहते हैं, असली संपत्ति वह है, जो आपकी जेब में पैसा डाले, न कि बाहर निकाले। महिलाओं के लिए केवल बचत करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि पैसों की खेती करना यानी निवेश करना भी अनिवार्य है। चाहे वह स्टॉक मार्केट हो, म्यूचुअल फंड हो या छोटा बिजनेस, पैसे को अपने लिए सही जगह पर लगाना सीखें। ताकि आपका पैसा, और पैसा कमाए। आर्थिक निर्भरता कभी-कभी महिलाओं को गलत स्थितियों में रहने पर मजबूर कर देती है। इसलिए अपनी आय के स्रोत बनाना और अपने फाइनैसियल डिसीजन खुद लेना सेल्फ डिपेंडेंट होने की दिशा में एक बड़ा कदम है। प्रसिद्ध फाइनैस एडवाइस बुक ‘थिंक एंड ग्रो रिच’ में राइटर रॉबर्ट कियोसाकी कहते हैं, ‘अपनी ‘फाइनैसियल लिटरेसी बढ़ाएं ताकि आप भविष्य के प्रति सुरक्षित महसूस कर सकें।’

3. अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करें

हम एक ऐसे समाज में रहते हैं, जहां महिलाओं पर ‘परफेक्ट’ दिखने का भारी दबाव होता है। उनसे एक परफेक्ट मां, पत्नी और कर्मचारी बनने की उम्मीद की जाती है। परफेक्शनिज्म एक ऐसा कवच है, जिसे हम चोट से बचने के लिए पहनते हैं, लेकिन यह हमें दूसरों से जुड़ने से रोकता है। असली साहस अपनी वीकनेस को एक्सेप्ट करने में है। बुक ‘द गिफ्ट्स ऑफ इंपरफेक्शन’ की राइटर ब्रेने ब्राउन कहती हैं, ‘जब आप यह मान लेती हैं- मैं जैसी हूं, पर्याप्त हूं, तब आप

दिखावे की थकान से मुक्त हो जाती हैं।’ ब्रेने ब्राउन की सलाह है कि महिलाएं आत्म-करुणा का अभ्यास करें। वे खुद के प्रति उतनी ही दयालु रहें, जितनी वे अपने प्रियजनों के प्रति होती हैं। अपनी खामियों को अपनी विशिष्टता मानें, क्योंकि वे ही आपको ‘ईसान’ बनाती हैं। यह सूत्र मानसिक शांति और गहरे आत्म-सम्मान का आधार है।

4. छोटी आदतों का बड़ा जादू

अक्सर महिलाएं अपने हेल्थ या करियर में बड़े बदलाव लाने की कोशिश करती हैं, असफल होने पर निराश हो जाती हैं। ‘एटॉमिक हैबिट्स’ के राइटर जेम्स क्लियर सिखाते हैं कि लक्ष्य से ज्यादा ‘सिस्टम’ महत्वपूर्ण है। यदि आप रोज केवल एक प्रतिशत खुद में सुधार करती हैं, तो साल के अंत में आप 37 गुना बेहतर बन सकती हैं। इसे ‘एटॉमिक हैबिट्स’ कहते हैं। अगर आप फिट रहना चाहती हैं, तो पहले दिन एक घंटा जिम जाने के बजाय केवल पांच मिनट टहलने की आदत डालें। ‘हैबिट स्टैकिंग’ का प्रयोग करें, जैसे सुबह की चाय पीते समय दो पन्ने बुक पढ़ना। ये छोटे बदलाव समय के साथ कंपाउंडिंग ब्याज की तरह बढ़ते हैं और आपके व्यक्तित्व का



हिस्सा बन जाते हैं। बड़े लक्ष्यों को छोटे, आसान कदमों में बांटकर आप बिना तनाव के बड़ी सक्सेस पा सकती हैं।

5. अपनी पहचान अपने ढंग से बनाएं

हमें अपनी पहचान दूसरों की नजरों से तय नहीं करनी चाहिए। आप एक मां, बेटी या पत्नी होने से कहीं बढ़कर हैं। अपनी जड़ों का सम्मान करें, लेकिन अपनी पहचान को किसी एक भूमिका में सीमित न होने दें। चुनौतियों का सामना करते हुए अपनी आवाज और पहचान ढूँढना ही जीवन का असली उद्देश्य होना चाहिए। यह कभी न भूलें कि आपको परिस्थितियाँ चाहे जैसी भी हों, आपकी मेहनत और आपके विचार ही आपका भविष्य तय करते हैं।

बच्चे जीवन में हों सफल इसके लिए शुरू से सिखाएं ये बातें

सभी पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनके बच्चे जीवन में सफल रहें, एक अच्छा मुकाम पाएं। इसके लिए जरूरी है वे शुरू से बच्चों को कुछ उपयोगी सीखें दें। इन सीखों से बच्चे जरूर जीवन में सफल रहेंगे।

परवरिश रजनी अरोड़ा

सही पैरेंट्स यही चाहते हैं, उनका बच्चा बड़े होकर डरपोक नहीं, मजबूत बने, अपनी समझ से सही फैसले ले। इसके लिए पैरेंट्स का अपने बच्चों को कुछ बातें सिखानी जरूरी हैं ताकि वे अंदर से स्ट्रॉन्ग और कॉन्फिडेंट बनें। जो बच्चा समझदार और अंदर से मजबूत होगा, वह कभी भी कमजोर नहीं साबित होगा, जीवन में सफल रहेगा।

सही काम करने के लिए प्रेरित करें:

बच्चों को बताएं हमेशा सही काम करें। सही काम इसलिए करो कि खुद पर गर्व हो। दूसरों को दिखाने के लिए अच्छा मत बनो। अच्छा इसलिए बनो कि दिन बीतने के बाद जब अपने बारे में सोचो तो गर्व महसूस हो। बच्चों को समझाएं कि चरित्र ही ईसान की असली ताकत होती है।

अपने आपको समझना जरूरी: बच्चे को बताएं कि सबको खुश करना जरूरी नहीं है। हर ईसान तुम्हारी इज्जत या दोस्ती के लायक नहीं होता। अपने आपको समझना जरूरी है, जो अपने आपको समझता है, वह दुनिया में मजबूती से खड़ा रहता है।

समझदारी से दोस्त बनाएं:

बच्चों को दोस्तों की परख करना सिखाएं कि अच्छे दोस्त आगे बढ़ाने में मददगार होते हैं। वह जिनके आस-पास रहता है, वे या तो उसे आगे बढ़ाएंगे या नीचे गिराएंगे। इसलिए समझदारी से दोस्त बनाएं।

अपनी हेल्थ से बड़ा कुछ नहीं: बच्चों को समझाएं कि दोस्तों के प्रभाव में आकर किसी खराब आदत को न अपनाएं। मोबाइल की लत, झूठ बोलना, आलस करना सही नहीं है। आज की छोटी गलती कल की बड़ी परेशानी या एडिक्शन बनते देर नहीं लगेगी। बच्चों को समझाएं कि हेल्थ उनकी जिंदगी की सबसे बड़ी पूंजी है, इसलिए अनहेल्दी हैबिट्स से दूर रहें।

सतर्कता से छोटे-छोटे डिसीजन लें: बच्चे को बताएं कि उसे अपने लेबल पर रोज छोटे-छोटे डिसीजन लेने पड़ते हैं। उस वक़्त सिर्फ इतना याद रखना जरूरी है कि उसके द्वारा लिए गए डिसीजन से ही उसका परिणाम तय होता है। वो परिणाम पॉजिटिव भी हो सकता है और



नेगेटिव भी। इसलिए कोई भी डिसीजन लेने से पहले अच्छी तरह विचार जरूर कर लें।

न बोलना सिखाएं: अगर कुछ गलत लगे, मन न माने, डर लगे तो उसे न बोले। न कहना गलत या शिष्टाचार के विरुद्ध नहीं, अपनी इज्जत और सुरक्षा की निशानी है।

लक्ष्य जरूर तय करें: बच्चे को बताएं कि तुम्हारे पास एक लक्ष्य होना जरूरी है कि तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो? अगले एक-दो वर्ष में किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हो? लेकिन ध्यान रखो कि कोई फाइनल

डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।

रातों-रात सफलता नहीं मिलती: बच्चों को बताएं कि रातों-रात सफल होना एक भ्रम है। हुरर शुरूआत दिलाता है, डिसीजन अभी नहीं लो, क्योंकि कई बार अनचाहे हालातों के कारण या किसी दूसरे कारणों से लक्ष्य बदलने भी पड़ते हैं।



अनुशासन आगे बढ़ाता है। सिर्फ टैलेंट काफी नहीं होता, जो निरंतर मेहनत करता है, छोटे-छोटे प्रयास करता है, वही आगे बढ़ता है, सफल होता है। जो भी करो, पूरी लगन से करो।

असफलता से सीख लें: किसी काम में अगर असफल होते हो तो यह समझना जरूरी है कि असफल क्यों हुए, इससे क्या सीखा? असफलता का जीवन और करियर पर क्या असर पड़ा? बच्चों को यह भी बताएं कि असफलता बुरी बात नहीं है। असफलता का मतलब बहार नहीं, एक सबक है। जिस बच्चे को यह बात समझ में आ जाएगी, वो कभी भी असफलता से नहीं डरेगा।

(होली फैमिली अस्पताल, दिल्ली की सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. मंजू मेहता से हुई बातचीत पर आधारित)

गार्डनिंग अनु आर.

पूरे सप्ताह किचन, ऑफिस, बच्चों और घर के दूसरी तमाम जिम्मेदारियों के बीच बर्किंग वूमेन के लिए संडे का दिन आराम करने के लिए फिक्स माना जाता है। लेकिन अब बड़ी संख्या में महिलाएं रविवार को काफी समय गार्डन केयर में बिताती हैं। वे ‘संडे गार्डन टाइम’ को मानसिक शांति और खुशी पाने का नया तरीका मानने लगी हैं। बालकनी में लगे पौधों को पानी देना, पौधों के आस-पास की सूखी पत्तियां हटाना, उनकी ट्रिमिंग करना, नए बीज बोना और उनके अंकुरण का बेसब्री से इंतजार करना, कुछ देर पौधों के बीच गुजरना, अब यह सिर्फ शौक नहीं रहा, आज के दौर में भी टाइम का हिस्सा भी बन गया है।

पौधों के साथ मिले सुकून: गार्डनिंग से मिलने वाली खुशी के लिए अनेक महिलाओं ने सीमित स्थान पर ही सही घर के छोटे-छोटे हिस्सों में अपना एक हवा-भरा कोना बसाना शुरू कर दिया है। किसी के यहां छत पर सब्जियां उग रही हैं, तो किसी की बालकनी ताजी धनिया और पुदीने से महक रही है। गार्डन में खुद के लगाए पौधे से सब्जी तोड़ना, एक ऐसा सुकून का एहसास देता है, उतनी ही खुशी देता है, जितनी अपने लिए मनपसंद साड़ी खरीदने में मिलती है। यही वजह है कि अब बहुत सी महिलाएं संडे को मोबाइल और टीवी से दूरी बनाते हुए अच्छा-खासा समय पौधों के बीच या कहीं हरियाली के साथ सुकून में बिताती हैं। पौधों के बीच समय गुजारने से न सिर्फ तनाव कम होता है बल्कि मिट्टी को छूने, पौधों की देखभाल करने और नई पत्तियों को उगते देखने से मन में सकारात्मकता का प्रवाह भी होता है। इन्होंने फायदों को वजह से इन दिनों गार्डनिंग थैरेपी भी काफी कारगर साबित हो रही है, जो मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक मानसिक

वर्किंग वूमेन के बीच गार्डनिंग का नया ट्रेंड ‘संडे गार्डन रूटीन’ तेजी से पॉपुलर हो रहा है। इसकी कई वजहें हैं। एक तो इससे आपकी गार्डनिंग हॉबी को टाइम मिलता है, दूसरा इसका पॉजिटिव इफेक्ट आपकी मेंटल और इमोशनल हेल्थ पर भी पड़ता है। इसके बारे में जानकर आप भी इसे जरूर फॉलो करेंगी।

संडे गार्डन रूटीन का बढ़ता ट्रेंड हॉबी के साथ सेल्फ केयर



थकान दूर करने का एक सरल तरीका है। दिलचस्प बात यह है कि इस ट्रेंड में घरेलू और काम-काजी महिलाएं दोनों के बीच किसी किस्म का भेदभाव नहीं है। काम-काजी महिलाओं के लिए जहां सप्ताह भर की भाग-दौड़ के बाद गार्डन टाइम डिजिटल डिटॉक्स बन जाता है, वहीं घरेलू महिलाओं के लिए भी रोजमर्रा के काम से अलग यह उनकी निजी पसंद या ‘हॉबी’ होता है। सोशल मीडिया पर पॉपुलर: इन दिनों सोशल मीडिया पर भी ‘संडे गार्डन रूटीन’ काफी पॉपुलर हो रहा है। बहुत सी महिलाएं फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर अपने पौधों की तस्वीरें, जैविक खाद बनाने के तरीके और छोटी-छोटी गार्डन सेट-अप साझा करती हैं। इससे उन महिलाओं को भी प्रेरणा मिलती है, जो अभी तक इस ‘संडे गार्डन रूटीन’ से दूर हैं। इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड: गार्डनिंग के इस ट्रेंड के पॉपुलर होने की वजह यह है कि यह आपके और फैमिली मेंबर्स की हेल्थ के लिए भी लाभकारी होता



स्किन केयर शहनाज हुसैन, ऑनकोलॉजिस्ट

वर्मी के मौसम में तेज धूप, धूल भरी गर्म हवाएं और पसीने की वजह से हमारे पैरों का रंग टैन होने लगता है। इससे उनकी खूबसूरती डल हो जाती है। अगर आप भी इस प्रॉब्लम से परेशान हैं तो कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से इस मौसम में भी अपने पैरों को सुंदर और सॉफ्ट बनाए रख सकती हैं।

स्क्रबिंग: पैरों की टैनिंग हटाने के लिए टूथपेस्ट, सोडा, नीबू के रस से बना पैक काफी मददगार साबित होता है। बेकिंग सोडा और नीबू, स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करेगा। नीबू में मौजूद विटामिन-सी त्वचा पर हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या को दूर करने में मदद करता है। कांच की कटोरी में थोड़ा सा टूथपेस्ट लें। इसमें एक चम्मच



बेकिंग सोडा और आधा नीबू का रस मिलाएं। इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें और ब्रश की मदद से इसे पूरे पैरों पर लगाएं। अब नीबू के छिलके से पैरों को कुछ त्वचा पर हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या को दूर करने में मदद करता है। कांच की कटोरी में थोड़ा सा टूथपेस्ट लें। इसमें एक चम्मच

लगाने से पूरी तरह से टैनिंग से छुटकारा पाया जा सकता है।

नीबू और खीरा: खीरे को कद्दकस या ब्लेंड करके रस निकाल लें। इसमें कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर अच्छी तरह मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को कंटैन बॉल की मदद से पैरों की टैनिंग की जगह पर लगाकर

लगभग 15 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। बेसन-दही: दही और बेसन को एक साथ अच्छे से मिलाकर पैरों पर 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पैर धो लें। दही पैरों को मॉयश्चराइज करेगा और बेसन टैनिंग को हटाने में असरदार साबित होगा।



मास्क: एक मध्यम आकार के आलू का रस निकालकर इसमें एक बड़ा चम्मच दही मिला लें। इसमें एक छोटा चम्मच बेसन मिला लें। इसमें एक चम्मच नीबू का रस और आधा चम्मच शहद मिला लें। अब आप पैरों को अच्छी तरह धो लें और सुखने दें। इसके बाद इस मास्क को पूरे पैरों में लगाकर आधे घंटे बाद हल्के-हल्के रगड़ते हुए हटा लें। इससे डेड स्किन हट जाएगी। अब पैरों को पानी से धो लें और मॉयश्चराइजर लगा लें।

टैन रिमूविंग पेस्ट: इसे बनाने के लिए एक कटोरी में गर्म पानी लें। इसमें ईनो पावडर डालें, फिर 1 चम्मच नीबू का रस डालें। इसमें नारियल का तेल, शैंपू की कुछ बूंदें, 1 चम्मच कॉफी पावडर, 2 चम्मच आटा मिस्र कर लें। अब इसे टैनिंग वाले एरिया पर 10 मिनट तक रगड़ें, फिर साफ पानी से धो लें।

ज्यादा असरदायक है बेल का शर्बत। बेल को आयुर्वेद में शीतल प्रकृति का माना गया है। इसमें फाइबर, विटामिन, मिनरल्स की प्रचुर मात्रा होती है। गर्मी के दिनों में यह शरीर को ठंडा रखता है, लू से बचाता है और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं पर रामबाण की तरह असर करता है।

पुदीना है फायदेमंद: पुदीना गर्मी से राहत दिलाने का कारगर साधन है। पुदीना शरीर को ताजगी देता है। नीबू और काला नमक मिलाकर अगर पुदीना के रस का सेवन करें तो यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि सड़क किनारे मिलने वाली पारंपरिक शिकंजी या जलजीरा आज भी लोगों की पहली पसंद बना हुआ है।

आम पना: आम पना लंबे समय से उत्तर भारत के ग्रामीण इलाकों में गर्मी से राहत दिलाने वाला स्वादिष्ट पेय माना जाता है। कच्चे आम से बनने वाला यह स्वादिष्ट पना, हमें हीट स्ट्रोक से बचाने में बहुत कारगर है। इसमें नमक, गुड़, भुना जीरा, थोड़ी काली मिर्च या भुनी हुई लाल मिर्च डालकर बनाने से यह बेहद स्वादिष्ट तो लगता ही है, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को अच्छे ढंग से पूरा करता है। यही वजह है कि ग्रामीण क्षेत्रों ही नहीं शहरी क्षेत्रों में भी आम पना खूब पिया जाता है।

बेल का शर्बत: इनमें सबसे खास और

तपती गर्मियों से राहत दिलाएं ये पारंपरिक स्वादिष्ट पेय

सजेशन संध्या सिंह

आज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सattu, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच फिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के

संध्या सिंह

ज के डिजिटल दौर में फिर से वही पुराने भारतीय हर्बल पेयों की मांग गर्मी से राहत दिलाने के लिए बढ़ रही है, जो कभी नानी-दादी के जमाने में गर्मी से बचाने का अकेला सहारा हुआ करते थे। कभी गांवों की रसोई में सहज रूप से उपलब्ध बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, आम का पना, जौ-चना का सattu, पुदीना और खस के पेय, नॉर्मल हुआ करते थे। आज ये सब इसलिए लौटकर तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इन पेय पदार्थों में सचमुच फिलचिलाती गर्मी से राहत पहुंचाने का शानदार गुण होता है। जानकार मानते हैं कि ये पेय सिर्फ शरीर को ठंडा ही नहीं रखते और न ही सिर्फ पाचन सुधारते हैं बल्कि हमें लू से भी बचाने के साथ लगातार ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं। इसलिए आजकल फिर से डॉक्टर और खान-पान के



ये भी होते हैं फायदे

- आम का पना लू लगने से बचाने में बहुत कारगर होता है।
- जौ का सattu गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखता है।
- पुदीना शिकंजी शरीर को ताजगी देती है और इलेक्ट्रोलाइट्स संतुलन बनाती है।
- बेल का शर्बत लू और पेट की गर्मी से राहत दिलाता है।
- सौंफ का पानी पाचन बेहतर करता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- खस का शर्बत शरीर की गर्मी कम करने में मददगार है।

विशेषज्ञ गर्मियों में इन देसी पेयों के अधिक से अधिक सेवन की सलाह देते हैं।

बेल का शर्बत: इनमें सबसे खास और

सहकारिता मंत्री ने सोनीपत से हरी झंडी दिखाकर ट्रेन को किया रवाना

सोमनाथ दर्शन के लिए स्पेशल ट्रेन श्रद्धालुओं को लेकर रवाना

प्रदेश के 1100 श्रद्धालु करेंगे भगवान सोमनाथ के दर्शन, सोनीपत से 114, रोहतक के 53 श्रद्धालु हुए रवाना

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

सोमनाथ स्वाभिमान पर्व के अंतर्गत भगवान सोमनाथ के पावन दर्शन के लिए श्रद्धालुओं को लेकर जाने वाली विशेष ट्रेन को सोनीपत रेलवे स्टेशन से सहकारिता, कारागार, निर्वाचन एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. अरविंद शर्मा ने सभी श्रद्धालुओं को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज का दिन हम सभी के लिए श्रद्धा, आस्था और गौरव का अवसर है। मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के माध्यम से प्रदेश के वरिष्ठ नागरिकों को देश के प्रमुख तीर्थ स्थलों के दर्शन करवाने का जो संकल्प हरियाणा सरकार ने लिया है, वह सेवा, सम्मान और संवेदनशील



सोनीपत। विशेष ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा साथ में मेयर एवं अन्य।

फोटो : हरिभूमि

शासन का उत्कृष्ट उदाहरण है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नाथ सिंह सेनी ने धर्मनगरी कुरुक्षेत्र से इस विशेष ट्रेन को रवाना किया है। इस यात्रा में प्रदेशभर के 1100 श्रद्धालु भगवान सोमनाथ के दर्शन का सौभाग्य प्राप्त करेंगे। करनाल, पानीपत और अन्य जिलों से श्रद्धालुओं को लेकर आई इस विशेष

ट्रेन में सोनीपत जिले के 114 तथा रोहतक जिले के 53 श्रद्धालु भी शामिल हैं। इस दौरान मेयर राजीव जैन ने कहा कि हमारे बुजुर्गों ने अपना पूरा जीवन परिवार, समाज और राष्ट्र के निर्माण में समर्पित किया है। ऐसे में जीवन के इस पड़ाव पर उन्हें देश के प्रमुख तीर्थ स्थलों के दर्शन करवाना सरकार की ओर से

उनके प्रति सम्मान और कृतज्ञता का प्रतीक है। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत वर्ष 2023 से ऐसे परिवारों के 60 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों को निःशुल्क तीर्थ यात्रा का अवसर दिया जा रहा है, जिनकी वार्षिक आय 1 लाख 80 हजार रुपये से कम है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक, भाजपा गोहाणा जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक, तरुण देवीदास, भाजपा जिला मीडिया प्रमारी दिनेश अग्नी, जिला पार्षद कविता शर्मा, सुरेश जोगी, लक्ष्मी नारायण आदि मौजूद रहे।



गोहाणा। पंडित नेकीराम शर्मा को याद करते नागरिक।

फोटो : हरिभूमि

पंडित नेकीराम को 70वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धान्जलि दी

गोहाणा। सोमवार को सेक्टर-7 गोहाणा स्थित भगवान परशुराम आश्रम में पंडित नेकीराम शर्मा की 70वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धान्जलि समारोह आयोजित किया गया। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में नागरिकों ने पंडित नेकीराम शर्मा को याद किया। मार्गदर्शन मोर्चे के प्रवक्ता रामनिवास पांचाल का रहा। मुख्य वक्ता मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह ढांगी ने कहा पंडित नेकीराम शर्मा हरियाणा के पहले ऐसे नेता थे जिन्होंने लोगों की महत्वा गांधी के विचारों से अवगत करायी और देश को आजाद कराने की अलख जगाई। उन्होंने 1919 में

रोलेट एक्ट विरोध, असहयोग आंदोलन, नमक सत्याग्रह और भारत छोड़ो आंदोलन में अगुाी भूमिका निभाई और देश के लिए जेल भी काटी। समारोह के अध्यक्ष पूर्व सरपंच रमेश गौतम ने कहा पंडित नेकी राम शर्मा एक महान स्वतंत्रता सेनानी, पत्रकार और राजनेता थे। उन्हें उनकी देशभक्ति व साहस के चलते हरियाणा कैसरी भी कहा जाता है। एक बार ब्रिटिश डीसी ने उनको 25 मुरब्बा जमीन देने का लालच दिया तो उन्होंने गर्व से कहा यह पूरा देश मेरा है, तुम मुझे क्या जमीन दोगे। पं. रामफूल शर्मा, नीतिश शर्मा, रामनिवास शर्मा, कैप्टन शीलकराम आदि मौजूद रहे।

अधूरे नाले का निर्माण पूरा करने के निर्देश

शिविर में सुनवाई के बाद एसडीएम ने की त्वरित कार्रवाई

- उपमंडलीय परिसर में आयोजित समाधान शिविर में एसडीएम अंकित कुमार ने लोगों की शिकायतें सुनी

हरिभूमि न्यूज़ ►► गोहाणा

समाधान शिविर में सुनवाई के बाद एसडीएम अंकित कुमार ने शिकायत पर त्वरित कार्रवाई की। वे गांव हुड्डा में पहुंचे और मौके के निरीक्षण के बाद अधूरे नाले का निर्माण कार्य शीघ्र पूरा करने व तालाब की सफाई करवाने के सख्त निर्देश दिए। सोमवार को उपमंडलीय परिसर में समाधान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में एसडीएम अंकित कुमार ने लोगों की शिकायतें सुनी और अधिकारियों को तय सीमा में पारदर्शिता के साथ समाधान



गोहाणा। गांव मौई हुड्डा में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते एसडीएम अंकित कुमार।

के निर्देश दिए। शिविर में गांव मातंड निवासी प्रेम द्वारा रजिस्ट्री व रसीद दिलवाने, निजामपुर निवासी रविंद्र ने फेमिली आईडी ठीक करवाने, ग्राम पंचायत गढ़ी उजाले खां के सरपंच रविंद्र द्वारा सीवर लाइन की सफाई करवाने, गांव

सिकंदरपुर माजरा निवासी जयभगवान द्वारा मकान की दीवार से पड़ोसी द्वारा लगाए गए गाटर को हटवाने, गोहाणा निवासी मोनिका द्वारा इंतकाल दर्ज करवाने व गांव हसनगढ़ से अवैध कब्जा हटवाने व पेयजल संबंधी शिकायत दी।

एसआईआर को सफल बनाने में पूर्ण योगदान दें

गोहाणा। विशेष गहन पुनरीक्षक (एसआईआर) अभियान को लेकर सोमवार को बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने गोहाणा में कांग्रेस बरोदा विधानसभा कार्यालय में कार्यकर्ताओं की बैठक ली। विधायक ने बैठक में कार्यकर्ताओं एसआईआर के बारे में विस्तृत जानकारी दी और इसे सफल बनाने में अपना पूर्ण योगदान देने की अपील की। इंदुराज नरवाल ने कहा कि भारतीय चुनाव आयोग द्वारा 15 जून से 14 जुलाई 2026 तक विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान चलाया जाएगा। अभियान के तहत प्रत्येक बीएलओ तीन बार घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे। इसके बाद 21 जुलाई को प्रारंभिक मतदाता सूची प्रकाशित की जाएगी व 21 जुलाई से 20

अगस्त तक नए नाम जोड़ने, नाम हटाने एवं गृहियों के सुधार के लिए आवेदन किए जा सकेंगे। बुध एजेंटों, कांग्रेस कार्यकर्ताओं एवं पार्टी पदाधिकारियों से आह्वान किया कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में सक्रिय भूमिका निभाएं और यह सुनिश्चित करें कि किसी भी पात्र मतदाता का नाम मतदाता सूची से न कटे। साथ ही जिन नागरिकों का नाम अभी तक मतदाता सूची में दर्ज नहीं है, उन्हें भी इस प्रक्रिया से जोड़ने का कार्य करें। इस अवसर पर सांसद सतपाल बल्लम्वारी, पूर्व विधायक जगबीर मलिक, पूर्व विधायक जयवीर वाल्मीकि, पूर्व विधायक सुरेंद्र पंचार, पूर्व विधायक धर्मपाल और पूर्व विधायक बलबीर सिंह वाल्मीकि सहित पार्टी के अन्य नेता व कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



गोहाणा। कार्यकर्ताओं को एसआईआर संबंधी जानकारी देते विधायक इंदुराज नरवाल।

किसी नागरिक का गलत वोट न बने और कोई भी वैध वोट मतदाता सूची से कटे नहीं

- कांग्रेस की जिला स्तरीय समीक्षा बैठक मतदाता सूची पर रहेगा विशेष फोकस

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

जिला ग्रामीण कांग्रेस कमेटी की समीक्षा बैठक सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में आयोजित की गई। जिला अध्यक्ष संजीव दहिया की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में मुख्य रूप से एसआईआर (विशेष पुनरीक्षण कार्यक्रम) की समीक्षा की गई। बैठक में निर्णय लिया गया कि 15 जून से 14 जुलाई तक चलने वाले इस कार्यक्रम के दौरान पार्टी स्तर पर विशेष अभियान चलाया जाएगा। बैठक में जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने स्पष्ट किया कि आगामी एसआईआर की समीक्षा को लेकर पार्टी



सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद कांग्रेस पदाधिकारी एवं नेतागण।

पूरी तरह गंभीर है। उन्होंने बताया कि 15 जून से 14 जुलाई तक चलने वाले इस विशेष कार्यक्रम में सभी बीएलओ के माध्यम से मतदाता सूचियों की बारीकी से जांच की जाएगी। इसका मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी नागरिक

का गलत वोट न बने और कोई भी वैध वोट मतदाता सूची से कटे नहीं बैठक में यह भी निर्देश दिए गए कि जिन युवाओं की आयु 18 वर्ष पूरी हो चुकी है, उनके वोट बनवाने की प्रक्रिया को प्राथमिकता दी जाए। पूर्व विधायक सुखबीर फरमाना आदि मौजूद थे।

रोटरी क्लब ने आईटीआई में लगाया शिविर, 100 यूनिट रक्त संग्रह

प्रधानाचार्य ने स्वयं रक्तदान कर विद्यार्थियों और कर्मियों को प्रेरित किया

सभी रक्तदाताओं को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

रोटरी क्लब सोनीपत की ओर से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) सोनीपत में रक्तदान शिविर एवं थैलेसीमिया जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों, एनसीसी कैडेट्स, संस्थान के कर्मचारियों और समाजसेवियों ने भाग लिया। शिविर के दौरान करीब



सोनीपत। रक्तदान करते आईटीआई प्रधानाचार्य साथ में क्लब के पदाधिकारी, एनसीसी अधिकारी मेजर संजय कुमार श्योराण, पार्षद त्रिभुवन कौशिक एवं अन्य व गोहाणा में रक्तदाताओं को आशीर्वाद देते हुए अतिथि और आयोजक।

100 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया, जो जरूरतमंद मरीजों के लिए उपयोगी होगा। कार्यक्रम का उद्देश्य

रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने और थैलेसीमिया पीड़ितों के लिए नियमित रक्तदान के महत्व को



समझना था। आईटीआई के प्रधानाचार्य विक्रम सिंह ने स्वयं रक्तदान कर विद्यार्थियों और

36 लोगों ने बटोरा रक्तदान का पुण्य

गोहाणा। सोमवार को भागमारा ट्रस्ट के साप्ताहिक शिविर में एक महिला समेत 36 लोगों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। हर सप्ताह की भांति यह शिविर शहर में सोनीपत मार्ग टी प्लाईट पर भगवान परशुराम चौक में सम्पन्न हुआ। रक्तदान शिविर के मुख्य अतिथि वॉयस ऑफ रूथ फाउंडेशन के अध्यक्ष एडवोकेट राजनीश शर्मा और विशिष्ट अतिथि रविन्द्र शर्मा थे। अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गगनेजा ने की। शिविर में एकमात्र महिला भारती के अलावा शिक्षक धर्मराज, दीपक, कॉफी, जगपाल सिंह, कविराज, विक्रम, जोगेन्द्र सिंह, सोमदत्त, जितेंद्र सिंह, सुनील कुमार, जगमोह, प्रवीण, मकित, रिछपाल, प्रदीप, सुरेंद्र सिंह, रोहित मलिक और दीपेश ने रक्तदान किया।

और रोटरी ब्लड सेंटर दिल्ली का सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में कुलदीप सोलंकी, अजय छाबड़ा, संजय अरोड़ा, जगदीप सिंह, पार्षद त्रिभुवन कौशिक, विजय मेहता और विजय अरोड़ा मौजूद रहे। क्लब

ने एनसीसी अधिकारी मेजर संजय कुमार श्योराण और उनकी टीम की व्यवस्थाओं व समन्वय के लिए विशेष सराहना की। कार्यक्रम के अंत में सभी रक्तदाताओं को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फिर भारत का नाम रोशन किया

प्रताप स्कूल के पहलवान नितेश सिवाच ने विश्व रैंकिंग सीरीज में जीता गोल्ड

सीनियर एशियन रेसलिंग चैंपियनशिप में भी रजत जीतकर भारत को सम्मान दिलाया था

हरिभूमि न्यूज़ ►► खरखौदा

प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के होनहार पहलवान नितेश सिवाच ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक बार फिर भारत का नाम रोशन किया है। 97 किलोग्राम ग्रीको-रोमन वर्ग में प्रतिस्पर्धा करते हुए नितेश ने विश्व सीनियर रेसलिंग रैंकिंग सीरीज – मंगोलिया, उलानबटार ओपन 2026 में शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। नितेश सिवाच इससे पूर्व भी 7 बार अंतरराष्ट्रीय पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ा चुके हैं। हाल ही में 6 से 12 अप्रैल को



खरखौदा। जीते गए स्वर्ण पदक के साथ नितेश सिवाच।

बिश्केक (किर्गिस्तान) में आयोजित सीनियर एशियन रेसलिंग चैंपियनशिप में उन्होंने 97 किलोग्राम वर्ग में रजत पदक जीतकर भारत को सम्मान दिलाया था। नितेश की इस

ऐतिहासिक उपलब्धि पर द्रोणाचार्य अवार्डी एवं प्रताप स्कूल के खेल निदेशक ओम प्रकाश दहिया ने उन्हें बधाई देते हुए कहा कि नितेश की मेहनत, अनुशासन और समर्पण युवा खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा है। विद्यालय संस्थापक सत प्रकाश दहिया, प्रधानाचार्या दया दहिया तथा शैक्षणिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया ने भी नितेश को शुभकामनाएँ दीं। नितेश सिवाच ने कहा कि यह उपलब्धि उनके अकेले की नहीं, बल्कि उनके कोच, परिवार और विद्यालय के निरंतर सहयोग का परिणाम है। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय द्रोणाचार्य अवार्डी एवं अपने गुरु ओम प्रकाश दहिया, प्रताप विद्यालय प्रबंधन समिति, विद्यालय के सभी प्रशिक्षकों, अपने माता-पिता तथा शुभचिंतकों को दिया।

योग व खेलों में करियर निर्माण की जानकारी दी

गोहाणा। राजकीय महिला महाविद्यालय गोहाणा में योग क्लब की तरफ से आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस प्रशिक्षण कार्यक्रम के दूसरे दिन सोमवार को योग विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. मनीषी सांगवान ने की। गोष्ठी में आयुष विभाग के विशेषज्ञ अमरजीत, प्रेमिला कौर और बिरमान ने छात्राओं व प्राध्यापकों को योग के विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी। विशेषज्ञों ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में योग शिक्षा की भूमिका, योगासन और खेलों में करियर की संभावनाओं और चुनौतियों पर प्रकाश डाला। इसके साथ उच्च रक्तचाप, मधुमेह और मोटापे जैसे गैर-संचारी रोगों में योग के वैज्ञानिक लाभों के बारे में बताया। कार्यक्रम के संयोजक देवेन्द्र सिंह ने छात्राओं को अनुलोम-विलोम, कपालभाति, क्षामरी और शीतली प्राणायाम का अभ्यास करवाया। उन्होंने कहा कि नियमित योग और प्राणायाम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इस अवसर पर डा. चांद सिंह मोर, रवित मलिक, पिकी, लक्ष्मण, विनय व एकता वशिष्ठ उपस्थित रहे।



न्यूज़ डायरी



शिकायतों के शीघ्र एवं निष्पक्ष समाधान के निर्देश

खरखौदा। उपमंडल कार्यालय में एसडीएम अमित कुमार की अध्यक्षता में समाधान शिविर आयोजित किया गया। जिसमें विभिन्न समस्याओं को लेकर पहुंचे लोगों की शिकायतें सुनी गईं तथा कई शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया गया। शिविर के दौरान कुल 9 शिकायतें दर्ज की गईं। इनमें अधिकांश शिकायतें फेमिली आईडी में त्रुटियों तथा अवैध कब्जों से संबंधित थीं। एसडीएम ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को शिकायतों के शीघ्र एवं निष्पक्ष समाधान के निर्देश दिए। आमजन की समस्याओं का समयबद्ध समाधान प्रशासन की प्राथमिकता है।



पुलिस लाइन में परेड का एसीपी ट्रैफिक ने किया निरीक्षण

सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में सोमवार को जनरल परेड का आयोजन किया गया। परेड का निरीक्षण सहायक पुलिस आयुक्त (ट्रैफिक) जसपाल सिंह ने किया। इस दौरान उन्होंने पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों की वर्दी, अनुशासन तथा कार्यकुशलता का जायजा लिया। इसके अलावा पुलिस लाइन स्थित विभिन्न शाखाओं, कार्यालयों और सरकारी वाहनों का भी निरीक्षण किया गया। अधिकारियों को कार्यालयों और वाहनों के बेहतर रखरखाव के संबंध में आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। जसपाल सिंह ने कर्मचारियों को अनुशासन, समयबद्धता और जनसेवा के प्रति समर्पित भाव से कार्य करने के लिए प्रेरित किया।

मेदमाव रहित तरीके से करें मतदाता पुनरीक्षण कार्य

गन्गीर। विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम को लेकर उपमंडलीय परिसर में बीएलओ और सुपरवाइजरों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन चुनाव आयोग हरियाणा के निदेशानुसार किया गया। तहसीलदार ललिता ने कहा कि सभी बीएलओ और सुपरवाइजर बिना किसी मेदमाव, पक्षपात और बाहरी हस्तक्षेप के निष्पक्षता एवं ईमानदारी से कार्य करें। उन्होंने बताया कि मतदाता सूची पुनरीक्षण के लिए 15 जून से 14 जुलाई तक घर-घर जाकर सत्यापन, नए मतदाताओं का पंजीकरण तथा आवश्यक संशोधन किए जाएंगे।

अवैध हथियार के साथ पकड़ा युवक

सोनीपत। क्राइम यूनिट वेस्ट (सीआईए-1) ने अवैध हथियार रखने के मामले में गांव बोधल निवासी अरुण उर्फ मोन्ू को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपित जाहरी न्यू बाइपास फ्लाईओवर के पास अवैध पिस्तौल लेकर खड़ा है। सूचना के बाद पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक को हिरासत में लिया। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से एक देशी पिस्तौल बरामद हुई। हथियार के संबंध में लाइसेंस मांगने पर वह कोई वैध दस्तावेज नहीं दिखा सका। इसके बाद सदर थाना में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया। पूछताछ में आरोपित ने खुलासा किया कि वह 25 अप्रैल को पानीपत के न्यू बस स्टैंड क्षेत्र में हुए जानलेवा हमले की घटना में भी शामिल रहा है।

खबर संक्षेप

रिंकू जिंदल गोहाना विस अध्यक्ष बने

गोहाना। रिंकू जिंदल को अग्रवाल वैश्य समाज के गोहाना विधानसभा अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अपनी इस नियुक्ति को लेकर रिंकू ने अग्रवाल वैश्य समाज के प्रदेश अध्यक्ष अशोक बवानीवाला और युवा प्रदेश अध्यक्ष मयंक गर्ग का आभार व्यक्त किया। वह समाज के सोनीपत जिला के उपाध्यक्ष और अखिल भारतीय युवा अग्रवाल सम्मेलन गोहाना के सचिव भी रह चुके हैं।

खाटू श्याम जाने से पहले युवक की हादसे में मौत

सोनीपत। खाटू श्याम के दर्शन के लिए रवाना होने की तैयारी कर रहे एक युवक की सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। हादसा सेक्टर-27 थाना क्षेत्र स्थित सुपरमैक्स सिटी के बाहर हुआ। घायल युवक को पहले नागरिक अस्पताल और बाद में पीजीआईएमएस रोहतक ले जाया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अवैध पिस्तौल व कारतूस के साथ युवक गिरफ्तार

सोनीपत। सिविल लाइन थाना पुलिस ने अवैध हथियार रखने के आरोप में एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपीत की पहचान मोहल्ला कलां स्थित छोटी मस्जिद क्षेत्र निवासी कनिष्क उर्फ कन्नु के रूप में हुई है। पुलिस को गश्क के दौरान सूचना मिली थी कि एक युवक कामी रोड स्थित शुगर मिल के पास हथियार लेकर बैठा है और किसी वारदात की फिराक में है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और संदिग्ध युवक को काबू कर लिया।

जोगिंद्र बने इनेलो पिछड़ा वर्ग प्रकोष्ठ के प्रदेश संगठन सचिव

सोनीपत। इंडियन नेशनल लोकदल (इनेलो) ने जोगिंद्र प्रजापति उर्फ सेठा को पिछड़ा वर्ग प्रकोष्ठ का हरियाणा प्रदेश संगठन सचिव नियुक्त किया है। नियुक्ति के बाद जोगिंद्र प्रजापति ने कहा कि इनेलो ने हमेशा पिछड़ा वर्ग के हितों को प्राथमिकता दी है और समाज के लोगों को विभिन्न पदों पर अवसर दिए हैं। उनकी नियुक्ति पर जिला प्रधान कुणाल गहलावत, गोपाल जाजी, विजेंद्र शेखपुरा, सुरेंद्र सिरसाड़ा, बलवान नंबरदार, प्रदीप दहिया और बिट्टु राठोडा सहित कई नेताओं व कार्यकर्ताओं ने खुशी व्यक्त की।

तनावरहित जीवन के लिए योग अपनाएं : प्राचार्य

गन्नौर। आयुष विभाग हरियाणा और योग आयोग हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन को लेकर आईटीआई गन्नौर और आईटीआई राजजल गढ़ी में योगाभ्यास प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. रामअवतार सिंह के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। प्राचार्य पुरुषोत्तम ने विद्यार्थियों को योग के महत्त्व से अवगत करते हुए कहा कि वर्तमान तनावपूर्ण जीवनशैली में योग ही स्वस्थ शरीर और शांत मन का आधार है। उन्होंने विद्यार्थियों से योग और प्राणायाम को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। योग सहायक जीत राम ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के स्वस्थ हरियाणा-समृद्ध हरियाणा के संकल्प को साकार करने के लिए आयुष विभाग निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने बताया कि 21 जून को विश्व योग दिवस ब्लाक, जिला और राज्य स्तर पर मनाया जाएगा। इस दौरान डा. उज्ज्वित मान, अमन कुमार, संदीप और उषा सहित अन्य 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 सें.मी.	स्थानीय संस्करण के	रु. 2000/-
10X 8 सें.मी.	अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

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

मिशन रोड आरओबी के चौड़ीकरण पर मई 2025 में तलाशी गई थी संभावनाएं

10 साल से शहर के बंटवारे का दंश झेल रहे शहरवासी, सुविधा में भी असुविधा

- 1

विधायक मदान व पंचकूला से लोक निर्माण विभाग के चीफ इंजीनियर हनुमंत सांगवान सहित अधिकारियों ने किया आरओबी का निरीक्षण
- 2

एक साल बीतने के बावजूद आरओबी पर आगामी निर्णय नहीं ले पाए अधिकारी, शहरवासियों को झेलनी पड़ रही परेशानी
- 3

10 साल पुरानी है शहरवासियों की मांग, विधायक नवंबर 2024 में विस सत्र में भी उठा चुके मुद्दा

हरिभूमि न्यूज►► सोनीपत

ओल्ड रोहतक रोड पर मिशन चौक की ओर बने रेलवे ओवरब्रिज (आरओबी) के कारण शहरवासी 10 साल से बंटवारे का दंश झेलते आ रहे हैं। फरवरी 2015 में शहरवासियों को आरओबी के तौर मिली सौगात के बावजूद सुविधा में असुविधा बनी है। हालांकि मिशन रोड आरओबी के चौड़ीकरण को लेकर मई 2025 में संभावनाएं भी तलाशी जा चुकी हैं, लेकिन चौड़ीकरण के लिए पैमाइश करवाने के एक साल बाद भी लोक निर्माण विभाग जगह की सिटी पल्स खोज नहीं कर पाया है। नायब सिंह सैनी सरकार के 2 साल, 2 माह बीतने के बाद भी शहर का यह सपना अधूरा है। उधर शहरवासी आरओबी के चौड़ीकरण को लेकर 10 साल से समाधान की मांग करते आ रहे हैं। बता दें कि विधायक निखिल मदान ने इस पुरानी मांग को



सोनीपत। दिल्ली-अंबाला रेल लाइन पर शहर के दोनों ओर बनाया गया रेलवे ओवरब्रिज।

नवंबर 2024 में विधानसभा सत्र में उठाया था। सत्र में लोक निर्माण विभाग के मंत्री रणवीर गंगवा के आश्वासन के बाद विधायक व पंचकूला से चीफ इंजीनियर हनुमंत सांगवान ने मई 2025 में विभाग के सभी अधिकारियों के साथ मौके का निरीक्षण कर संभावनाओं की तलाश की थी। आरओबी का निरीक्षण कर विधायक ने अधिकारियों के समक्ष दो सुझाव रखे थे। उन्होंने

बताया कि आरओबी के दोनों ओर जगह बढ़ाकर चौड़ीकरण किया जा सकता है। इसके लिए मिशन रोड पर नगर निगम की दुकानों को स्थानांतरित करने की बात कही गई थी। वहीं कुछ दुकानें निजी हैं, जिन पर व्यापारियों की सहमति जरूरी है। दुकानदारों ने भी सर्वसम्मति के लिए कुछ समय मांगा था। वहीं मामले में विधायक व जिला व्यापार मंडल के बीच अब तक बैठक नहीं हो पाई है। अगर बैठक में संबंधित प्रस्ताव

सहमति बनती है, तो आरओबी के चौड़ीकरण का विकल्प सामने आ सकता है। दूसरे विकल्प में हिंदू महाविद्यालय, सारंग रोड स्थित रेलवे पार्क के पास अंडरपास बनाने का प्रस्ताव रखा गया था। आरओबी के साथ रेलवे विभाग की भी जमीन लगती है। आरओबी के चौड़ीकरण पर आगामी फैसला लेने के लिए विभाग ने रेलवे से एनओसी की मांग की थी, लेकिन अब तक कोई जवाब नहीं मिला है।

चार पहिया वाहनों का आरओबी पर चढ़ने का नहीं विकल्प

शहर के दो भागों को आपस में जोड़ने व गोहाना रोड रेलवे फाटक पर जाम की स्थिति से निपटने के लिए वर्ष 2011 में पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा ने आरओबी के निर्माण का शिलान्यास किया था। फरवरी 2015 में केंद्रीय विद्युत मंत्री एवं पूर्व मुख्यमंत्री मनोहरलाल ने 24 करोड़ से तैयार आरओबी का उद्घाटन कर इसका नामकरण डॉ. कृष्ण बावेजा के नाम पर किया था। तभी

से आरओबी से चार पहिया वाहन चालक केवल मिशन चौक की तरफ उतर सकते हैं। यहां से वापस चढ़ने का कोई विकल्प नहीं है। ऐसे में आरओबी सुविधा के बजाय शहरवासियों के लिए फजीहत बना है। शहरवासी आरओबी के चौड़ीकरण की गुहार लगा रहे हैं। सिगल आरओबी के चलते हर समय जाम की स्थिति बनी रहती है।

व्यापार मंडल से जल्द लेंगे परामर्श



मिशन आरओबी का चौड़ीकरण करवाने के लिए कोई विकल्प सामने नहीं आ रहा है। ऐसे में अगर साथ बनी दुकानों को दूसरी जगह स्थानांतरण करना दिया जाए, तो चौड़ीकरण संभव है। मामले में जल्द जिला व्यापार मंडल के साथ बैठक कर परामर्श मांगा जाएगा। अगर दुकानदार अन्य जगह दुकानें लेने के लिए राजी हो जाते हैं, तो जल्द ही आरओबी के चौड़ीकरण का कार्य शुरू करवाया जाएगा। -निखिल मदान, विधायक, सोनीपत

सरकार का हस्तक्षेप जरूरी



शहर के इस पुराने मामले में व्यापार मंडल हर तरह से सरकार का सहयोग करने के लिए तैयार है। सरकार मामले को एक साल से हल्के में ले रही है। सरकार के प्रयास व हस्तक्षेप के बिना आरओबी के चौड़ीकरण मामले में सिर नहीं चढ़ाया जा सकता। कुछ समय पहले बैठक में भी सरकारात्मक परिणाम सामने नहीं आ सके। जब तक सरकार मार्क करवाकर दुकानों की जानकारी व्यापार मंडल को नहीं देती, तब तक आगामी निर्णय नहीं लिया जा सकता। -संजय सिंगला, प्रधान, जिला व्यापार मंडल, सोनीपत

रेलवे अनुमति का इंतजार

मिशन रोड आरओबी के चौड़ीकरण के लिए विभाग के पास अपनी जमीन नहीं है। आरओबी का कुछ हिस्सा रेलवे की जमीन पर बना हुआ है। ऐसे में रेलवे की बिना अनुमति के कोई कार्य शुरू नहीं करवाया जा सकता है। विभाग ने आरओबी का चौड़ीकरण करवाने के लिए रेलवे से एनओसी की मांग की थी, जिस पर अब तक कोई जवाब नहीं मिला है। विभाग जगह मिलने के बाद ही आरओबी के चौड़ीकरण पर निर्णय ले सकता है। -राकेश कुमार, उपमंडल अभियंता, लोक निर्माण विभाग

विश्व योग चैंपियनशिप में सिसाना के इंद्रजीत ने जीता गोल्ड

हरिभूमि न्यूज►► खरखौद

उपमंडल के गांव सिसाना निवासी इंद्रजीत दहिया ने विश्व योग चैंपियनशिप में देश का प्रतिनिधित्व करते हुए गोल्ड मेडल जीतकर गांव, प्रदेश और देश का नाम रोशन किया है। उनकी इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। अहमदाबाद गुजरात में आयोजित चार दिवसीय विश्व योग चैंपियनशिप में 52 वर्षीय इंद्रजीत दहिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। वर्तमान में इंद्रजीत दहिया सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) में तैनात हैं। उन्होंने प्रतियोगिता में भारत की ओर से हिस्सा लेते हुए देश के तिरंगे का मान बढ़ाया तथा दहिया खापा का नाम भी विश्व स्तर पर ऊंचा किया है। इंद्रजीत दहिया की इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर उनके परिवार, रिश्तेदारों और ग्रामीणों ने खुशी जताई।



गांव में खुशी का माहौल

परिवार के सदस्यों ने उनकी सफलता पर उनके कोच को भी बधाई दी और इस उपलब्धि का श्रेय उनकी कड़ी मेहनत, अनुशासन और मार्गदर्शन को दिया। इंद्रजीत दहिया के भाई नरेंद्र दहिया ने कहा कि ऐसे माता-पिता और ऐसे गांव धन्य हैं जिन्होंने देश का नाम रोशन करने वाले बेटे को जन्म दिया। उन्होंने कहा कि पूरे गांव, हरियाणा प्रदेश और देश को इंद्रजीत की इस उपलब्धि पर गर्व है। उन्होंने उम्मीद जताई कि इंद्रजीत आगे भी इसी तरह मेहनत करते हुए भारत के तिरंगे का मान-सम्मान बढ़ाते रहेंगे। इंद्रजीत दहिया की इस सफलता पर गांव सिसाना सहित पूरे क्षेत्र के लोगों ने उन्हें शुभकामनाएं दीं और उनके उज्जल भविष्य की कामना की है।

पेड़ लगाएं, प्रकृति और जीवन बचाएं

■ संयोजक आजाद सिंह नेरा ने पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज►► गन्नौर

विश्व पर्यावरण संरक्षण के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से खेल स्टेडियम में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं लोकसभा सोनीपत मन की बात कार्यक्रम के संयोजक आजाद सिंह नेरा ने पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। नेरा ने कहा कि पौधारोपण भी रक्तदान की तरह मानव जीवन और जीव-जंतुओं के लिए जीवनदान का कार्य है। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे समय-समय पर पौधारोपण करें तथा लगाए गए पौधों की देखभाल की जिम्मेदारी भी निभाएं। उन्होंने कहा कि बढ़ते प्रदूषण और पर्यावरणीय चुनौतियों



गन्नौर। संयोजक आजाद सिंह नेरा व अन्य पौधारोपण करते हुए।

के बीच पौधारोपण ही प्रकृति संरक्षण का सबसे प्रभावी माध्यम है। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष अजय जैन, पार्षद हरविंदर त्यागी, विकास शर्मा, सीएम विंडो सदस्य प्रसन्न, अनिल गोस्वामी, अशोक सैनी, मोंटी सैनी, संदीप प्रभाकर, विनोद शर्मा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

‘शादी में न दहेज लेंगे और न देंगे’ सभी अवैध कॉलोनी में जेसीबी चलाकर गिराई जाएगी नींव

■ जागरूकता शिविर में दहेज प्रथा के दुष्परिणामों पर चर्चा, सामाजिक बदलाव का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज►► गोहाना

दहेज मुक्त हरियाणा अभियान के तहत सोमवार को गांव गढ़ी उजाले खां में जागरूकता शिविर आयोजित किया गया। शिविर की अध्यक्षता सर्कल सुपरवाइजर इंद्रावती ने की। जागरूकता शिविर का उद्देश्य दहेज प्रथा के प्रति लोगों को जागरूक करना था, जिसमें महिलाओं को दहेज प्रथा के सामाजिक, आर्थिक और कानूनी पहलुओं की जानकारी दी गई। इंद्रावती ने बताया कि दहेज जैसी कुरीति न केवल परिवारों पर आर्थिक बोझ डालती है, बल्कि कई बार घरेलू हिंसा, पारिवारिक विवाद और महिलाओं के उत्पीड़न का कारण भी बनती है। उन्होंने कहा कि एक सभ्य और विकसित



गोहाना। दहेज प्रथा के दुष्परिणामों को उजागर करते हुए महिलाएं।

फोटो : हरिभूमि

समाज के निर्माण के लिए दहेज प्रथा का पूर्णतः उन्मूलन आवश्यक है। लोग अपनी बेटियों को पढ़ा लिखा कर इतना सक्षम बनाएं कि उन्हें शादी के वक्त दहेज देने की जरूरत ही ना पड़े। यदि किसी व्यक्ति या परिवार द्वारा दहेज की मांग की जाती है तो प्रशासन को एसडीएम कार्यालय में इसकी शिकायत करें। सरकार द्वारा दहेज

निषेध अधिनियम के तहत दोषियों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई का प्रावधान किया गया है। शिविर में महिलाओं से आह्वान किया गया कि वे अपने परिवारों, रिश्तेदारों और आसपास के लोगों को भी दहेज प्रथा के खिलाफ जागरूक करें तथा अपने बच्चों के विवाह दहेज रहित करने का संकल्प लें।

दादा कुशाल सिंह दहिया त्याग, साहस और राष्ट्रभक्ति के अद्वितीय प्रतीक: कृष्णा गहलावत

विधायक गहलावत ओएसडी वीरेंद्र बड़खालसा पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक ने किया पौधारोपण

अमर बलिदानी दादा कुशाल सिंह दहिया के नाम पर हुआ सीएचसी बड़खालसा का नामकरण

हरिभूमि न्यूज►► राई

मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी द्वारा की गई घोषणा को अंतिम रूप देते हुए सोमवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) बड़खालसा का नाम बदलकर /"अमर बलिदानी दादा कुशाल सिंह दहिया सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, बड़खालसा/" किए जाने के उपलक्ष्य में एक भव्य समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बड़खालसा, राई विधायक कृष्णा गहलावत, भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक, पर्यावरण प्रेमी देवेंद्र सूर (ट्री मैम), सिविल सर्जन डॉ. अनुराधा तथा बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी उपस्थित रहे। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि दादा कुशाल सिंह दहिया त्याग, साहस और राष्ट्रभक्ति के अद्वितीय प्रतीक हैं।



राई। विधायक कृष्णा गहलावत, ओएसडी वीरेंद्र बड़खालसा, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक कार्यक्रम के दौरान।

इतिहास के नायकों को मिला सम्मान

मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने अपनी घोषणा को पूरा कर क्षेत्र की जनता की भावनाओं का सम्मान किया है। मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बड़खालसा ने कहा कि देश के इतिहास में अनेक ऐसे महान बलिदानों हुए हैं, जिनके योगदान को अपेक्षित सम्मान नहीं मिल पाया। अमर बलिदानी दादा कुशाल सिंह दहिया ने गुरु तेग बहादुर जी के पावन शीश की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया था। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि हरियाणा सरकार इतिहास के उन महानायकों को उचित सम्मान दिलाने का कार्य कर रही है, जिनके योगदान को लंबे समय तक भुला दिया गया था। भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक ने कहा कि दादा कुशाल सिंह दहिया का बलिदान राष्ट्र की अमूल्य धरोहर है। स्मृति में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। समस्त दहिया खाप एवं राई क्षेत्र के लोगों ने मुख्यमंत्री के प्रति अज्जा आमार व्यक्त किया।