हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 मार्च, 2024

तापमान
अधिकतम 32.2 डिग्री
न्यूनतम 13.6 डिग्री

11 खुशहांत व यशवी ने सभी विषयों में पदक जीते

12 जीवन में हमेशा बड़ा सोचें और अथक प्रयास करें : प्रो. सुदेश

अभी भी किसान आंदोलन का असर मुसीबत बन रहा जीटी रोड का जाम

त्योहारी सीजन के चलते और गहराया यातायात का संकट, व्यापारी परेशान

दिल्ली आना और जाना दु:स्वपन के समान, घंटों लगा रहता है जाम

सोनीपत। फ्लाईओवर बंद होने के कारण बॉर्डर के पास सर्विस रोड पर लगा जाम। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। सर्विस रोड पर जाम में फंसे वाहन। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

किसान आंदोलन बेशक से इस बार हरियाणा में एंट्री नहीं कर पाया, लेकिन आंदोलन कर असर जरूर जिले में दिखाई दे रहा है। विशेषतौर पर होली का हफ्ता शुरू होने पर किसान आंदोलन का असर गहरा गया है। यहां बात कर रहे हैं नेशनल हाइवे 44 यानि जीटी रोड की। किसान आंदोलन के चलते बंद किया गया सिंघू बॉर्डर का सर्विस रोड पूरी तरह से खोल दिया गया है, इसके बावजूद यहां पर जाम की स्थिति ज्यों की त्यों बनी हुई है। होली के सीजन के चलते वाहनों की संख्या और बढ़ गई है। जिसके कारण जीटी रोड से दिल्ली आवागमन करना किसी दुःस्वपन के समान हो गया है। त्यौहारी सीजन के चलते नौकरीपेशा के साथ ही व्यापारी भी दिल्ली सामान खरीद के लिए जा रहे है। जिससे उन्हें पौना से डेढ़ घंटा जाम में फंसना पड़ रहा है। ऐसे में व्यापारियों ने फ्लाईओवर पर बंद हाईवे की आठ लेन को भी खोलने की मांग की है। जिससे पूरी तरह से राहत मिल सके।

बता दें कि दिल्ली आवागमन के समय लगने वाले जाम की समस्या से सोनीपत ही नहीं बल्कि पूरी जीटी रोड प्रभावित है। जीटी रोड पर समय अधिक लगने के कारण व्यापारियों को दिक्कत आ रही है। उद्योगपतियों को कच्चा माल महंगा मिल रहा है। सब्जियों में ईंधन की खपत जोड़कर बेची जा रही है। जिसके कारण उन लोगों पर भी जाम का असर पड़ रहा है, जोकि दिल्ली आवागमन नहीं कर रहे।

होली नजदीक

होली का पर्व नजदीक आ चुका है। ऐसे में हाईवे पर वाहनों का दबाव बढ़ गया है। सोनीपत का व्यापार ज्यादातर दिल्ली पर ही निर्भर है। व्यापारी दिल्ली आवागमन करते हैं। जिससे उन्हें दिल्ली जाने व आने के दौरान कुंडली-सिंघु बॉर्डर पर रोजाना लंबे जाम से जूझना पड़ रहा है। मार्ग पर वाहनों की कतार लगी रहती है। खासकर अब दिल्ली से पानीपत की तरफ आने वाले मार्ग पर वाहनों की भीड़ ज्यादा है। जिसे पार करना सभी के लिए मुसीबत बन रहा है।

सब्जी मंडी पर भी असर

ऐसा नहीं है कि जाम के कारण उद्योगों और व्यापार पर ही असर पड़ रहा है। सबसे बड़ा असर तो आपकी हमारी रसोई पर पड़ रहा है। सोनीपत की सब्जी मंडी में व्यापार दिल्ली की आजादपुर मंडी पर ही निर्भर है। ऐसे में दिल्ली आवागमन करना पड़ता है। कुंडली-सिंघु बॉर्डर पर एक बार जाम में फंसने से दो से तीन घंटे तक लग जाते है। ऐसे में परेशानी बढ़ती जा रही है। अब गर्मी का सीजन शुरू हो गया है। ऐसे में कई फल व सब्जी ज्यादा देर तक गर्मी में रहने से उनकी गुणवत्ता पर असर पड़ने का डर रहता है। समय ज्यादा लगने के कारण थोड़े-थोड़े सब्जियों के दामों में बढ़ोतरी रहती है, आने वाले दिनों में जब गर्मी में फल व सब्जी खराब होंगी तो दाम बढ़ जाएंगे।

उद्योगों पर भी मंडरा रहा संकट

कुंडली-सिंघु बॉडर पर जाम की समस्या से हर वर्ग परेशान है। कुंडली औ राई के उद्योगों पर भी बुरा असर पड़ रहा है। उद्योगों के लिए कच्चा माल लेकर आने व तैयार लेकर जाने तक में दिक्कत होती है। ट्रांसपोर्टर के ट्रक घंटों जाम में फंसे रहते है। जिससे वह अलग से चार्ज करने लगे हैं। अब जब किसानों के आने की संभावना न के बराबर है फिर भी फ्लाईओवर बंद करने को स्थानीय उद्योगपति सही नहीं ठहराते। उद्योगपतियों का कहना है कि अगर ऐसा ही रहा तो नुकसान बढ़ जाएगा, जिससे उद्योगपति बर्बाद होने की कगार पर पहुंच जाएंगें।

कुछ ऐसे बीता घटनाक्रम

- किसानों के दिल्ली कूच के एलान के बाद पंजाब के किसान 13 फरवरी को अंबाला के शंभू बॉर्डर पर आ डटे थे। वहां उनका सुरक्षा बलों के साथ टकराव होने पर दिल्ली पुलिस प्रशासन सकते में आ गया था। जिस पर दिल्ली पुलिस ने कुंडली-सिंघु बॉर्डर को पूरी तरह से सील कर दिया था।
- मामला कुछ शांत होने पर 24 फरवरी को आंशिक राहत देते हुए कुंडली-सिंघु बॉर्डर पर सर्विस रोड को खोलने का निर्णय लिया था। जिस पर 26 फरवरी को सर्विस लेन के सामने बनाई गई दीवारों तोड़कर पानीपत-दिल्ली सर्विस रोड पर केवल एक लेन व दिल्ली-पानीपत रोड पर दोनों लेन खोल दी थी।
- 2 मार्च को पानीपत-दिल्ली मार्ग की सर्विस लेन को पूरी तरह खोल दिया था। इसके बावजूद जाम की समस्या कम नहीं हुई और अब दो-चार दिनों वाहनों का दबाव और अधिक बढ़ गया है।

किसानों की रिहाई के लिए भूख हड़ताल शुरू

गोहाना। धरने पर नारेबाजी करते हुए किसान। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गांव कथूरा में गत 14 फरवरी से चल रहा किसानों का धरना लगातार जारी है। धरने पर कई प्रदेशों से किसान नेता अपना समर्थन देने पहुंच चुके हैं। अब धरने पर किसानों द्वारा क्रमिक भूख हड़ताल शुरू कर दी गई है। बुधवार को दो बुजुर्ग किसान चरण सिंह नरवाल और पहलवान कर्मवीर नरवाल भूख हड़ताल पर रहे।

किसान आंदोलन के चलते गांव कथूरा के युवा किसान अक्षय नरवाल, जिला रोहतक के गांव मदीना और कोयल गांव के युवा किसान प्रवीन व विक्रम को पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया था। अक्षय नरवाल किसान-मजदूर महासंघ के राष्ट्रीय युवाध्यक्ष हैं। धरने पर अपना समर्थन देने पहुंचे मध्यप्रदेश से महासंघ के राष्ट्रीय संगठन महामंत्री गोपाल पाटीदार, मध्यप्रदेश से मनमोहन रघुवंशी और रविदत्त ने कहा कि सरकार जेल में बंद इन तीनों युवा किसानों को रिहा करे। उन्होंने कहा कि जेल में अक्षय नरवाल भूख हड़ताल पर हैं। इसी तर्ज पर धरने पर भी क्रमिक भूख हड़ताल शुरू कर दी गई है। जब तक इन युवाओं को रिहा नहीं किया जाएगा तब तक धरना जारी रहेगा। धरने पर पालेराम, बलजीत, जोगेंद्र, अमृत सिंह, भूप सिंह, केहर सिंह, धूप सिंह, विरेंद्र सिंह, जिले सिंह, सोनू नरवाल, सुरेश, रामकरण, रामचंद्र, राजू और राजेश सहित काफी संख्या में किसान मौजूद रहे।

ट्रेन से महिला यात्री के गहने व नकदी चोरी

सोनीपत। हिमाचल एक्सप्रेस ट्रेन में सफर के दौरान महिला का आभूषण व कागजात से भरा पर्स चोरी होने का मामला सामने आया है। महिला के पति ने मामले की शिकायत पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन पर राजकीय रेलवे पुलिस को दी है। जहां पर जीरो एफआईआर दर्ज उसे सोनीपत राजकीय रेलवे पुलिस स्टेशन में भेजा गया है। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पीड़ित ने ट्रेन में नियुक्त टीटीई के कोच में नहीं मिलने का आरोप लगाया है। झारखंड के जमशेदपुर के खंड गाझार निवासी नवनीत ने पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन पर राजकीय रेलवे पुलिस को बताया कि वह 18 फरवरी को हिमाचल एक्सप्रेस में नंगल डेम से दिल्ली तक सफर कर रहे थे। उनके साथ उनकी पत्नी भी थी। तड़के चार बजे जब उनकी पत्नी कि नींद खुली तो देखा कि उनका पर्स उनके पास नहीं था। तब ट्रेन गनौर और सोनीपत रेलवे स्टेशन के बीच थी। पर्स में सोने की चेन, चांदी की चेन, चार हजार रुपये व कागजात थे। उनकी पत्नी ने उन्हें मामले की जानकारी दी। जिस पर उन्होंने कोच के टीटीई और केयर टेकर को बुलाने के लिए काफी आवाज दी, लेकिन कोई नहीं आया।

खबर संक्षेप

घर में घुसकर मारपीट का आरोप, केस

सोनीपत। विशाल नगर में कहासुनी के बाद पड़ोसी परिवार ने घर में घुसकर पति-पत्नी और उनके बेटे को पीटकर घायल कर दिया। पिटाई के साथ मारने की धमकी भी दी गई। विशाल नगर निवासी चिंता देवी ने पुलिस को बताया कि पड़ोसी उनके पति के साथ गाली-गलौज करने लगे। जिसके बाद आसपास के लोगों ने बीच-बचाव करवा दिया। इसके करीब दो घंटे बाद पड़ोसी अपनी पत्नी और दो बेटों के साथ लाठी-डंडे और क्रिकेट बैट लेकर उनके घर में घुस आए और हमला कर दिया।

फिरोजपुर बांगर में दो पक्षों में झगड़ा

खरखौदा। प्लाट को लेकर फिरोजपुर बांगर में दो पक्षों में झगड़ा हो गया। एक पक्ष ने दूसरे पक्ष पड़ोसी प्लाट मालिक पर मारपीट का आरोप लगाकर पुलिस को शिकायत दी है। जिस पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। गांव फिरोजपुर बांगर निवासी राजेश का कहना है कि उसके प्लाट में पहुंच कर पड़ोसी ने अपने परिवार सदस्यों के साथ मिलकर न केवल उनकी पिटाई कर डाली बल्कि जान से मारने की धमकी दी है। पुलिस ने राजेश राणा की शिकायत पर सुमित,आर्यन, दलबीर कृष्णा के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

महमूदपुर के राजकीय स्कूल में चोरी

गोहाना। चोरों ने गांव महमूदपुर के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सेंध लगाई। चोर ने सीसीटीवी की केबल को काट कर सामान चोरी किया। प्राचार्य ओमप्रकाश की शिकायत पर सदर थाना में मामला दर्ज किया गया। उन्होंने पुलिस को बताया कि वे और शिक्षक मंगलवार सुबह विद्यालय गए तो उनके और लिपिक के कमरे के ताले टूटे मिले। चोर प्राचार्य कक्ष से इनवर्टर व बैट्री और लिपिक के कक्ष से लिथियम की बैट्री चोरी कर ले गए। स्कूल में लगे सभी सीसीसीटी की केबल काटी गई। बिजली की तारों को भी नुकसान पहुंचाया गया।

झिंझौली व हलालपुर से सोलर पैनल चोरी

खरखौदा। झिंझौली व हलालपुर गांव के खेतों से किसानों के सोलर पैनलों के तार चोरी हो गए हैं। जिसकी शिकायत सैदपुर चौकी पुलिस को दी गई है। हलालपुर निवासी किसान जगपाल का कहना है कि उसने अपने खेतों में सोलर पैनल लगवाया हुआ है। चोर उसकी 30 मीटर की तीन फेस की तार व 30 मीटर की डीसी तार चोरी कर ले गए। जबकि उसके पड़ोसी किसान रामकुमार,चांद, अनिल व अशोक के खेतों में भी लगे सोलर पैनल की तार चोरी की गई है। उधर, झिंझौली गांव के किसान प्रदीप का कहना है की उसके खेतों में लगे सोलर पैनल से तार चोरी कर ले गए।

बिना मान्यता के चल रहे छह स्कूलों को नोटिस

नए सत्र में दाखिला देने पर होगा केस दर्ज

■ स्कूल संचालको को बच्चों को सरकारी स्कूलों में शिफ्ट करने के आदेश से हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

क्षेत्र में चल रहे बगैर मान्यता के चल रहे स्कूलों के खिलाफ शिक्षा विभाग सख्त हो गया है। बिना मान्यता चल रहे स्कूलों को पता लगाने के लिए खंड शिक्षा विभाग की तरफ से कमेटी बनाई गई। जिसके बाद क्षेत्र के 6 स्कूलों को चिह्नित किया गया, जो बिना मान्यता के चल रहे थे। खंड शिक्षा विभाग की तरफ से इन सभी स्कूल संचालकों को नोटिस जारी कर दिया गया है। खंड शिक्षा अधिकारी सतीश शर्मा ने बताया कि जांच में ऐसे स्कूल सामने आए जिनके पास शिक्षा विभाग से मान्यता ही नहीं थी। मानकों को ताक पर रखकर यह स्कूल काफी समय से संचालित हो रहे थे। इसके अलावा 1 स्कूल के पास मान्यता तो थी लेकिन वह मान्यता से ऊपर की कक्षाएं संचालित कर रहा था।

ऐसे में इन स्कूलों को नोटिस भेजे गए हैं। इन स्कूलों संचालकों को अगले सत्र में दाखिल न लेने के आदेश दिए गए हैं और जो बच्चे इन स्कूलों में पढ़ रहे हैं उन्हें साथ लगते सरकारी स्कूलों में शिफ्ट करने के भी आदेश दिए गए हैं। यदि स्कूल संचालक आदेशों की पालना नहीं करेंगे तो उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाई जाएगी।

आदर्श आचार संहिता लागू करवाने को इलेक्शन कंट्रोल रूम स्थापित

सोनीपत। लोकसभा आम चुनाव-2024 के मद्देनजर जिला में आदर्श चुनाव आचार संहिता लागू हो चुकी है। जिला में कहीं भी आदर्श चुनाव आचार संहिता की उल्लंघन करने की सूचना मिलती है तो नागरिक लघु सचिवालय में स्थापित किए गए कंट्रोल रूम के टोल फ्री नंबर 1950 या 0130-2211530 पर कॉल कर कॉल कर सकते हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि लोकसभा चुनाव के दौरान कंट्रोल रूम 24 घण्टे कार्य करेगा। इस पर लगातार अधिकारियों की ड्यूटी रहेगी। उन्होंने बताया कि जिला में आदर्श चुनाव आचार संहिता की सख्ती से पालन करवाने के लिए अलग-अलग टीमों का गठन किया गया है। जिला में फ्लाइंग स्क्वायड टीम, वीडियो सर्विलेंस टीम, स्टेटिक सर्विलांस टीम तथा वीडियो वीविंग टीम कार्य करेंगी। उपायुक्त ने बताया कि इलेक्शन कंट्रोल रूम के फोन नंबर 1950 या 0130-2211530 पर काल आते ही वहां पर बैठे हुए अधिकारी संबंधित लोकेशन पर मौजूद टीम को तुरंत जानकारी देंगी। इसके लिए बाकायदा रजिस्टर में पूरा रिकॉर्ड भी रखा जाएगा।

■ चुनाव से संबंधित कोई भी जानकारी लेने व देने के लिए डायल करें 1950 व 0130-2211730

जिले में 10287 दिव्यांग मतदाता

लोकसभा आम चुनाव-2024 के लिए भारत चुनाव आयोग ने दिव्यांग व 85 वर्ष से अधिक आयु वाले मतदाताओं के लिए मतदान केंद्रों पर विशेष व्यवस्थाएं की हैं ताकि वे अपने मताधिकार का प्रयोग करने से वंचित न रहें। उपायुक्त ने बताया कि सोनीपत जिला में 14 हजार 788 ऐसे मतदाता हैं जिनकी आयु 85 वर्ष से अधिक हैं। इसके अलावा जिला में 10 हजार 287 दिव्यांग मतदाता हैं। उन्होंने कहा कि इन श्रेणियों के मतदाताओं की सुगम पहुंच सुनिश्चित करने के लिए पोलिंग स्टेशन पर रैंप, व्हील चेयर, लाने व ले जाने की व्यवस्था, मेडिकल किट की व्यवस्था रहेगी।

मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव ने की अमरूत योजना की समीक्षा

सोनीपत। वीडियो कान्फ्रेंस के माध्यम से मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव वी. उमाशंकर ने जारी अमरूत 2.0 की प्रदेश स्तरीय समीक्षात्मक बैठक लेते हुए प्रगति रिपोर्ट लेते हुए उपायुक्तों को जरूरी दिशा-निर्देश दिए। उपायुक्त डा. मनोज कुमार ने प्राप्त दिशा-निर्देशों की पूर्ण अनुपालना का भरोसा देते हुए अमरूत-2.0 की प्रगति रिपोर्ट दी। वीडियो कान्फ्रेंस के उपरांत उपायुक्त डा. मनोज कुमार ने मौके पर ही कैंप कार्यालय में संबंधित अधिकारियों की बैठक लेते हुए अमरूत 2.0 योजना के तहत किये जा रहे कार्यों की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि योजना के तहत पेयजल आपूर्ति-सीवरेज तथा स्टॉर्म वाटर की निकासी को सुदृढ़ किया जा रहा है। इससे यह सुविधाएं सुदृढ़ हो जाएगी। योजना के अंतर्गत जिला में 1196 किलोमीटर की पेयजल लाइन की मैपिंग करवाई गई है। सीवरेज के मेनहॉल तथा लाइनों की भी मैपिंग की गई है। साथ में स्टॉर्म वाटर की निकासी को भी बेहतरीन करने के लिए मैपिंग की गई है। इनके साथ स्ट्रीट लाइट को भी दुरुस्त करने का कार्य किया जा रहा है। इस मौके पर नगर निगम के आयुक्त विश्राम कुमार मीणा तथा जिला राजस्व अधिकारी हरिओम अत्री व अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

■ पेयजल आपूर्ति व सीवरेज सिस्टम को मजबूत किया जाएगा : उपायुक्त

सरसों-गेहूं की आवक जल्द होगी शुरू मंडियों में करें पर्याप्त प्रबंध : उपायुक्त

मेरी फसल, मेरा ब्योरा में पंजीकृत किसानों की फसलों की होगी मंडियों में खरीद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

पहले सरसों फिर गेहूं की आवक के दृष्टिगत उपायुक्त डा. मनोज कुमार ने निर्देश दिए कि मंडियों तथा खरीद केंद्रों में फसल खरीद के पर्याप्त बंदोबस्त किये जायें। उन्होंने कहा कि मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल में पंजीकृत किसानों की फसलों की ही मंडियों में खरीद की जाएगी। साथ ही उन्होंने राजस्व अधिकारियों-कर्मचारियों को भी निर्देश दिए कि वे समयबद्घता के साथ अपने हर कार्य को पूर्ण करें।

उपायुक्त डा. मनोज कुमार की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में सांयकाल राजस्व अधिकारियों-कर्मचारियों के साथ फसल आवक के दृष्टिद्दगत डीएफएससी व मार्केट कमेटी के अधिकारियों की बैठक का आयोजन किया गया। उपायुक्त ने पहले फसल आवक को लेकर बैठक ली, जिसमें उन्होंने सभी बड़ी मंडियों व खरीद केंद्रों में फसल खरीद की तैयारियों की समीक्षा की। उपायुक्त ने कहा कि सभी मंडियों व खरीद केंद्रों में सफाई के साथ-साथ पेयजल, शौचालय, बिजली तथा गेट इत्यादि की व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करें। गेट पास की व्यवस्था करते हुए मंडियों में ऑप्रेटर व मॉस्चर मीटर का प्रबंध रखें। मंडियों में अन्य प्रबंध भी पूरे करें।

सोनीपत। अधिकारियों की बैठक लेते उपायुक्त डा. मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

ट्रांसपोर्टर को विशेष निर्देश

उन्होंने निर्देश दिए कि फसल आवक के साथ खरीद के तुरंत बाद उठान सुनिश्चित करें, जिसके लिए ट्रांसपोर्टर को विशेष निर्देश दें। उन्होंने सरसों व गेहूं की संभावित आवक को लेकर खरीद एजेंसियों को भी विशेष निर्देश दिए। तदोपरांत उपायुक्त डा. मनोज कुमार ने राजस्व अधिकारियों-कर्मचारियों की बैठक लेते हुए इंतकाल, पार्टिशन, नक्शा-ख, पैरोल केसों की रिकवरी, 47-ए के तहत रिकवरी, सरफेसी एक्ट, स्टांप ड्यूटी, रिकॉर्ड रूम का मॉडनाईजेशन, स्वामित्व, सीएम विंडो इत्यादि की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि कोई भी मामला लंबित नहीं रहना चाहिए। लंबित मामलों का निपटारा प्राथमिकता के आधार पर करें। बैठक में अतिरिक्त उपायुक्त अंकिता चौधरी, एसडीएम विवेक आर्य, एसडीएम निर्मल नागर, एसडीएम श्वेता सुहाग, एसडीएम अमित कुमार, नगराधीश पूजा कुमारी, जिला राजस्व अधिकारी हरिओम अत्री, डीडीपीओ जितेंद्र कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

डिजिटल सेवाओं का कायल हुआ अफ्रीकी प्रतिनिधिमंडल

जटेड़ी पहुंचे थे तीस विदेशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

राई हलके के गांव जठेड़ी में भारत सरकार के आईटी विभाग के अधिकारियों का विदेशी करीब 15 अलग- अलग अफ्रीकन देशों के 30 नागरिकों का दल पहुंचा। दल ने जब गांव जठेड़ी की गलियों में अन्य कार्यों का निरीक्षण किया तो विकास कार्यों से प्रभावित होकर गांव के सरपंच युवा भाजपा नेता योगेश की बहुत ही अच्छा काम बताते हुए सराहना की । सरपंच योगेश ने डेलीगेशन व भारत सरकार के अधिकारियों को पूरे गाँव का भ्रमण करवाया व अलग अलग लोगों से मिलवाया । डेलीगेशन ने गांव के बड़े बुजर्गो , युवाओं , महिलाओं व स्कूल के बच्चो से विशेष बातचीत की व पंचायत द्वारा की जा रहे डिजिटल भारत मिशन के कार्यों जैसे ई पेमेंट , ई प्लानिंग , ग्राम दर्शन पोर्टल , सीएससी सेंटर , पर विस्तृत रूप से चर्चा हुई । बुजर्गों ने बुढ़ापा पेंशन के बारे में बताया कि अब सीधा बैंक खातो में आती है , गांव के बुजुर्गों ने पेंशन को लेकर मुख्यमंत्री नायब सैनी व प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का आभार जताया । डेलीगेशन ने गां की बात जठेड़ी की भी बहुत सराहना की व अधिकारियों ने इसे डेमोक्रेसी का मूल बताया । पंचायत सचिव सुरेन्द्र व अमित ऑपरेटर ने पंचायत में डिजिटल भारत मिशन के योगदान पर एक प्रेजेंटेशन दी।

राई। गांव के सरपंच योगेश जठेड़ी ने किया दल का स्वागत। फोटो : हरिभूमि

स्पेशलः होली, 25 मार्च

हर्बल कलर से खेलें होली नहीं होंगी हेल्थ प्रॉब्लम्स

होली खेलने के लिए आमतौर पर केमिकल कलर्स का यूज लोग करते हैं। लेकिन इससे हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए आप हर्बल कलर्स का यूज करें। इन्हें आप आसानी से बना सकते हैं।

सजेशन / मधु सिंह

रंगों का त्योहार होली अपने साथ भरपूर खुशियां लाता है। लेकिन कई बार हम अपनी ही असावधानी और मस्ती के हुड़दंग में इन खुशियों को परेशानी में बदल लेते हैं। कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां केमिकलयुक्त रंगों से होली खेलने के कारण होती हैं।

केमिकल रंगों के दुष्प्रभावः एक जमाना था जब लोग होली खेलने के लिए प्राकृतिक रंगों का ही इस्तेमाल करते थे। लेकिन बाद में खतरनाक केमिकलयुक्त रंगों का इस्तेमाल होने लगा, जिनमें माइका, पिसा हुआ कांच, एसिड और कई खतरनाक तत्व होते हैं। जो होली के मौके पर बड़े पैमाने पर बिकते हैं। इनसे त्वचा पर बुरा असर होता है। साथ ही ये रंग आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं। आंखों के अलावा ये श्वांस संबंधी कई बीमारियों के कारण भी बन सकते हैं। विशेष रूप से आंखों के लिए ऐसे रंग बेहद खतरनाक होते हैं। होली खेलते समय कुछ लोग आंखों को इन खतरनाक रंगों के प्रभाव से बचा नहीं पाते, जिससे यह क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। होली में बिकने वाले बाजार के कुछ सूखे रंगों में ही नहीं बल्कि रंगों के पेस्ट में भी लेड ऑक्साइड, कॉपर सल्फेट, मरकरी सल्फाइट जैसे केमिकल मिले होते हैं, जिनसे आंखों की एलर्जी, सूजन और अस्थायी अंधापन भी हो सकता है। यही बात होली के मौके पर बाजार में खुले में बिकने वाले गुलाल पर भी लागू होती है। गुलाल में क्रोमियम, लेड, केडमियम, निकिल, मरकरी, जिंक, आयरन जैसे हैवी मेटल्स की मिलावट की जाती है, जो कि हमारे गुर्दों, नर्वस सिस्टम और रिप्रोडक्टिव सिस्टम के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। इसलिए ऑर्गेनिक रंगों से ही होली खेलें। इन्हें बड़ी आसानी से घर में ही बनाया जा सकता है। इस बारे में डिटेल में बता रहे हैं आपको।

हल्दी से पीला रंगः हम सब जानते हैं कि पीला रंग बहुत पवित्र और शुभ अवसरों का प्रतीक रंग है। इसलिए हल्दी जैसे पीले रंग से होली खेलना हमेशा अच्छा लगता है। इसे घर में बहुत आसानी से बनाया जा सकता है। इसके लिए 50 ग्राम हल्दी लें और उसमें करीब 100 ग्राम बेसन मिला दें। अगर गीला रंग बनाना है तो इसके लिए पानी में हल्दी को घोल लें और बेधड़क होली खेलें। हल्दी के अलावा पीला रंग गेंदे के फूलों को सुखाकर भी बनाया जा सकता है।

सूखा लाल रंगः चंदन हमारी त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसलिए सूखा लाल गुलाल, बाजार से खरीदने की बजाए लाल चंदन से इसे घर में बनाएं। इसके लिए गुड़हल के फूलों को सुखाकर उसका पावडर बना लें और देखें कि यह कितनी आकर्षक रंगत देता है। अगर सूखा पावडर कम है और रंग ज्यादा बनाना चाहते हैं तो इसमें थोड़ा मैदा भी मिलाया जा सकता है। अगर सूखे की जगह गीला लाल रंग बनाना है तो लाल चंदन के पावडर को थोड़ी देर पानी में उबालने के बाद इस लाल रंग के पानी से जमकर होली खेलें। पानी की इस फुहार से वातावरण तो सुगंधमय होगा ही, त्वचा पर किसी किस्म के दाग-धब्बे का कोई खतरा भी नहीं होगा। इसी तरह अनार के दानों को पानी में उबाल कर भी प्राकृतिक लाल रंग बनाया जा सकता है।

गाढ़ा-हल्का मजेंटाः मजेंटा रंग हासिल करना थोड़ा मुश्किल लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है। बीट रूट यानी चुकंदर इसके लिए बेस्ट रहता है। होली के कुछ दिनों पहले ही बीट रूट को सुखा लें। जब यह पूरी तरह सूख जाए तो इसे पीस लें। यह पावडर की तरह बारीक हो जाएगा जो कि होली को रंगीन बनाने में काम आएगा। अगर हल्का मजेंटा रंग बनाना चाहते हैं तो थोड़ी और मेहनत करें यानी प्याज के छिलकों को आधा लीटर पानी में उबाल लें, इससे हल्का मजेंटा रंग तैयार हो जाएगा।

जामुनी रंगः जामुनी रंग बनाने के लिए काले अंगूरों को या जामुन को उबाला जा सकता है। ध्यान रखें कि पानी ठंडा हो जाने के बाद ही रंगीन पानी का इस्तेमाल करें। *

मस्ती, उमंग और तरंग का त्योहार है होली। इसमें लोग खूब रंग खेलते हैं, खाते-पीते और नाचते-गाते हैं। इसमें कुछ गलत नहीं लेकिन इस दौरान आपको अपनी हेल्थ की भी केयर करनी चाहिए। जरा-सी लापरवाही से आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स फेस करनी पड़ सकती हैं। एक्सपर्ट डॉक्टर्स से जानिए कैसे बचें डाइजेशन प्रॉब्लम और इंफेक्शन से? साथ ही आई और स्किन केयर के बारे में भी यूजफुल सजेशंस।

होली की मस्ती में हेल्थ की करें प्रॉपर केयर

प्रिकॉशन

होली की मौज-मस्ती में कई बार लोग यह नजरअंदाज कर देते हैं कि खराब रंगों के कारण और मौसम में होने वाले बदलाव के चलते उन्हें कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कई लोगों को तो रंगों से इस प्रकार की एलर्जी होती है कि थोड़ा सा भी रंग लग जाने के कारण उन्हें कई तरह की परेशानियां होने लगती हैं। इसके साथ ही होली के दौरान बनने वाली मिठाइयों और तरह-तरह के खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन से भी विभिन्न प्रकार की पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको त्योहार मनाने के साथ-साथ कुछ सावधानियों पर भी ध्यान देने की जरूरत है।

इंफेक्शन से करें बचाव

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉक्टर पंकज वर्मा** इंफेक्शन से बचाव के लिए सलाह देते हैं, 'होली खेलते समय स्किन, आइज, लंग्स में एलर्जी हो सकती है। इनसे बचने के लिए विशेष ध्यान रखना चाहिए। अगर आंखों में कलर चला जाए तो उसे तुरंत साफ पानी से धोएं और अगर जलन महसूस हो तो गुलाब जल का प्रयोग करें। नाखूनों को बड़ा ना रखें क्योंकि अगर नाखूनों में कलर जम जाएगा तो इससे भी आपको नुकसान हो सकता है। होली खेलते वक्त बालों का विशेष ध्यान दें, इसके लिए या तो आप कैप का प्रयोग करें या फिर तेल लगाकर रखें, जिससे कलर और पानी का प्रभाव आपके बालों पर कम पड़े। इसी तरह बालों के साथ-साथ पूरे शरीर पर सरसों के तेल की मालिश कर लें, इससे रंगों का प्रभाव आपके शरीर पर कम पड़ेगा। अस्थमा रोगियों को होली के दिन विशेष ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि गुलाल और रंगों के प्रयोग से उन्हें समस्या हो सकती है, अस्थमा अटैक पड़ सकता है। इसलिए ऐसे लोग होली के दिन अधिक सावधान रहें। इसके साथ ही होली के दिन पानी वाले और पक्के रंगों का प्रयोग ना करें क्योंकि मौसम में बदलाव के चलते आपको सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसी किसी भी समस्या का आभास होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इसमें देर ना करें।'

खान-पान में बरतें सावधानी

होली पर खान-पान संबंधी सावधानियों के बारे में **डॉक्टर गौरव जैन**, सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली कहते हैं, 'होली का समय आते ही सभी घरों में गुझिया, मिठाइयां और तरह-तरह के पकवान बनना शुरू हो जाते हैं। ऐसे में इनके अधिक सेवन से आपको कई तरह की पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। खासकर डायबिटीज मरीजों के लिए अधिक मीठे, मसालेदार और ऑयली फूड्स का सेवन ब्लड शुगर को काफी तेजी से बढ़ा देता है। ऐसे में डायबिटीज के मरीज गुझिया में चीनी की जगह गुड़ और ड्राई फ्रूट्स का या शुगर फ्री गुझिया का सीमित मात्रा में सेवन कर सकते हैं। इसी के साथ आपको कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और एल्कोहल के सेवन से भी बचना चाहिए। तरल पदार्थ जैसे नीबू पानी या जूस लेना एक बेहतर विकल्प है। होली के दिन हार्ट पेशेंट नशीले पदार्थों जैसे भांग आदि से दूरी बनाकर रखें क्योंकि नशीले पदार्थ के सेवन से दिल की धड़कनें तेज हो सकती हैं और आपको कार्डियक अरेस्ट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। दिल के रोगियों को अपने कोलेस्ट्रॉल लेवल का भी ध्यान रखना चाहिए और ऐसे खाद्य पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए, जिनमें ट्रांस फैट या घी और तेल की मात्रा बहुत कम हो। अगर आपको किसी भी तरह की शारीरिक समस्या महसूस हो तो बिना लापरवाही बरते तुरंत नजदीकी अस्पताल या अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

आई केयर/ डॉ. टी. एस. चौधरी
आई स्पेशलिस्ट, दिल्ली

रंगों से करें आंखों का बचाव

होली की मस्ती में कई बार उत्साह में लोग अपनी आंखों की सुरक्षा को लेकर लापरवाही बरतते हैं, इससे हानिकारक रंग आंखों में जाकर उसे नुकसान पहुंचा सकता है। गीले रंग या पानी की तेज धार आंखों में चला जाए तो बहुत ही हानिकारक हो सकता है। जब आंखों में ऐसा रंग चला जाता है, तब जलन होने लगती है और आंखें लाल हो जाती हैं। उस स्थिति में कभी भी आंखों को रगड़ना नहीं चाहिए, बल्कि साफ पानी से तुरंत धोना चाहिए। जब भी रंग खेलें तो अपनी आंखों पर सन ग्लास लगाना ना भूलें।इसके बावजूद भी यदि आपकी आंखों में रंग चला जाता है तो सबसे पहले साफ पानी से आंखों को धो लें और किसी आई स्पेशलिस्ट से जाकर जरूर दिखाएं। यह हमेशा याद रखें कि डॉक्टर की सलाह पर ही दवाई लेकर आंखों में डालें। अपने मन से कोई भी आई ड्रॉप ना डालें। केमिकल के बजाए हमेशा हर्बल रंगों का ही उपयोग करें। रंग खेलते समय कभी भी कॉन्टेक्ट लेंस का प्रयोग न करें। जोर-जबर्दस्ती के साथ चेहरे पर रंग न लगाएं। इससे रंग आंखों में जा सकता है। आंखों में जलन हो रही है या आंखें लाल हो गई हैं तो डॉक्टर को दिखाने में देर न करें। रंगों या पानी से भरा हुआ गुब्बारा या पानी की तेज धार किसी की आंखों पर न फेंकें। यदि आप इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं तो वाकई आपकी होली बहुत ही बेहतर होगी। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

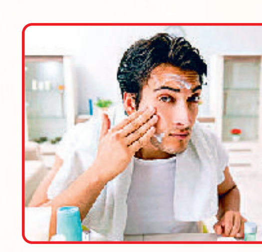
स्किन केयर / डॉ. रमनजीत सिंह
एचओडी-डर्मेटोलॉजी, मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

रंगों से त्वचा रहे सुरक्षित

होली पर रंग जरूर खेलें लेकिन ध्यान रहे कि केमिकल युक्त रंग त्वचा के लिए नुकसानदेह होते हैं। इसलिए होली खेलते समय स्किन का ध्यान रखें।

क्या है नुकसानः होली के रंगों और गुलाल-अबीर में आमतौर अधिक मात्रा में लेड यानी सीसे और अभ्रक की मिलावट होती है। इससे त्वचा के छिलने और रैशेज का खतरा बढ़ जाता है। लाल रंग में नेफ्रोटॉक्सिक तत्व पाए जाते हैं, जो किडनी के लिए नुकसानदेह होते हैं। हरे रंग से कॉन्टेक्ट डर्मेटोसाइटिस नामक बीमारी हो सकती है। हरे रंग से निमोनिया का भी खतरा रहता है। काले रंग से स्किन कैंसर हो सकता है।

रखें ध्यानः होली खेलने के बाद त्वचा पर किसी तरह के रैशेज दिखाई दें, तो प्रभावित स्थान को ठंडे पानी से धोने के बाद वहां मॉयश्चराइजर लगाकर छोड़ दें और डॉक्टर से संपर्क करें। बेहतर है कि होली खेलने से पहले फुल स्लीव्स की ड्रेसेस पहनें, चेहरे और गर्दन पर मायश्चराइजर और बालों में नारियल तेल लगाएं। इससे बालों और स्किन पर एक प्रोटेक्टिव लेयर तैयार हो जाती है, जो रंगों को स्किन पोर्स और बालों के क्यूटिकल में जमा होने से रोकती है। 50 एसपीएफ का सन स्क्रीन लोशन लगाएं, इससे स्किन को पोषण मिलेगा और वह डैमेज से सुरक्षित रहेगी। रंग को हटाने के लिए त्वचा को रगड़ कर साफ न करें। अन्यथा जल्दबाजी में त्वचा छिल सकती है। रंग छुड़ाने से पहले ठंडे पानी से त्वचा को धो लें, उसके बाद झाग वाले फेसवॉश से हल्के हाथों से धोते हुए त्वचा को साफ करने की कोशिश करें। फिर कॉटन बॉल को नारियल तेल में डुबोकर उससे चेहरे को पोछें और दोबारा फोमिंग फेसवॉश से चेहरे को साफ करें, इससे रंग आसानी से निकल जाएगा। रंग साफ होने के बाद भी त्वचा का विशेष खयाल रखें। *



प्रस्तुतिःविनीता

एडवाइस / अंजू जैन

सही ढंग से सोएं पाएं दर्द से राहत

कुछ कॉमन शारीरिक दर्द जैसे, घुटनों और जबड़े के दर्द को आप अपनी स्लिपिंग पोजिशन यानी सोने के ढंग को बदल कर भी कंट्रोल कर सकते हैं। कुछ एक्सपर्ट्स बता रहे हैं कि किस तरह सही स्लीपिंग पोजिशन से आप ऐसे दर्द से मुक्ति पा सकते हैं?

घुटनों का दर्द : घुटनों के दर्द से राहत पाने के लिए रात में किस पोजिशन में सोना चाहिए, इस बारे में यूनिवर्सिटी ऑफ पेनसिल्वेनिया के पेन अस्पताल में स्लीप सेंटर के स्लीप स्पेशलिस्ट डॉ. चार्ल्स बे बताते हैं, 'पैरों के आपस में टकराने या स्पर्श होने से घुटनों का दर्द बढ़ सकता है। इसलिए सोते समय अपने दोनों पैरों के बीच कोई मुलायम तौलिया रोल करके या एक तकिया लगाकर सोएं ताकि दोनों पैर एक-दूसरे से नहीं टकराएं। इससे घुटनों के दर्द से राहत मिलेगी।'

जबड़ों का दर्द : अगर आपको जबड़ों में दर्द की शिकायत या टेंपोरोमैंडीबुलर जॉइंट डिसफंक्शन (टीएमजे पेन) है तो सोने का तरीका कैसा हो, इस बारे में अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन की प्रवक्ता डॉ. एना पाउला फेराज बताती हैं, 'अपना चेहरा ऊपर रखते हुए पीठ के बल ही सोएं। पेट के बल अपने जबड़ों पर दबाव डालते हुए सोने से चेहरे के ज्वाइंट्स और जबड़ों में होने वाला दर्द बढ़ सकता है।' *

डिजीज
शिखर चंद जैन

कई बार मिडएज के लोगों में एक्ने की समस्या होने लगती है। इससे फेस पर स्पॉट्स नजर आने लगते हैं। इसकी कई वजहें हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि इनके कारण के बारे में जानकर उनका सही ट्रीटमेंट करवाया जाए।

मिडएज में एक्ने प्रॉब्लम जानें कारण-निवारण

किशोरों और युवाओं को पिंपल या एक्ने की समस्या होना, आम बात है। लेकिन कई बार जब 30-40 या इससे अधिक उम्र के लोगों को एक्ने की समस्या सताती है तो चिंतित होना स्वाभाविक है। अमेरिका (न्यूयॉर्क) की त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉक्टर कैरमेन कैस्टीला के अनुसार, यद्यपि वयस्क होने पर एक्ने होना परेशान करने वाला एहसास हो सकता है लेकिन इसके लिए ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए। इसी प्रकार डलास की डर्मेटोलॉजिस्ट डॉक्टर रॉस रैडूस्की कहती हैं, 'भले ही आपको टीनएज में एक्ने नहीं हुआ हो लेकिन फिर भी अधिक उम्र में एक्ने की प्रॉब्लम हो सकती है। इसका इलाज संभव है, इसलिए आपको टेंशन नहीं लेनी चाहिए।'

एडल्ट एक्ने के कारण

एक्ने का प्रमुख कारण रोम छिद्रों यानी स्किन पोर्स का धूल, मिट्टी, तेल और डेड स्किन सेल्स के कारण जाम होना ही होता है। लेकिन एडल्ट एक्ने के कई ऐसे कारण भी होते हैं, जो किशोरावस्था में कम प्रभावी होते हैं। यह कहना है अमेरिकी एकेडमी आफ डर्मेटोलॉजी का। इन कारणों में शामिल हैं-

हार्मोन में बदलावः उम्र बढ़ने के साथ हार्मोन में कई तरह के बदलाव होते हैं। इसके कारण स्किन ज्यादा तेल प्रोड्यूस करने लगती है। नतीजतन रोम कूप बंद होने लगते हैं और स्किन पर मौजूद बैक्टीरिया हावी होने लगते हैं। हार्मोनल एक्ने महिलाओं में ज्यादा होते हैं। विशेष रूप से मेंस्टुएशन, प्रेगनेंसी या मेनोपॉज के वक्त उनमें यह समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा जिन पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन का लेवल ज्यादा होता है, उनमें भी एक्ने की समस्या होती है। यह कहना है, साउथ कैलिफोर्निया की स्किन डिजीज स्पेशलिस्ट डॉक्टर लॉरिन प्लॉच का।

मेडिकेशन के साइड इफेक्ट्सः कुछ दवाइयां जैसे लिथियम, कोर्टिकोस्टेरॉयड आदि के साइड इफेक्ट के कारण भी एक्ने हो सकता है। इसके अलावा टेस्टोस्टेरॉन, मेडिकेशन, बर्थ कंट्रोल पिल, सिजोफ्रेनिया की दवाओं, विटामिन बी और प्रोटीन सप्लीमेंट्स की वजह से भी एक्ने की समस्या हो सकती है।

जेनेटिक इफेक्ट्सः आनुवांशिक कारणों से अगर किसी व्यक्ति की स्किन ऑयली है या डेड स्किन सेल्स आसानी से हटते नहीं हैं तो एक्ने की समस्या उम्र भर परेशान कर सकती है। ऐसे लोगों में उम्र बढ़ाने और हार्मोनल उतार-चढ़ाव के बाद समस्या और भी बढ़ जाती है। अगर एक्ने की फैमिली हिस्ट्री है तो इसकी संभावना बढ़ जाती है।

स्ट्रेस भी है वजहः स्ट्रेस की वजह से कार्टीसोल हार्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इससे स्किन पर ऑयल ज्यादा रिलीज होने लगता है। जाहिर है, इससे एक्ने की समस्या होने की आशंका बढ़ती है। स्ट्रेस कम होने पर इससे आराम मिलने लगता है।

एडल्ट एक्ने का ट्रीटमेंट

डॉक्टर लॉरिन प्लॉच एडल्ट एक्ने के उपचार के लिए कई उपाय बताती हैं। एक्ने के इलाज के लिए दवा दुकानों पर मिलने वाली टॉपिकल मलहम का प्रयोग किया जा सकता है। बेंजोयल पैराक्साइड जैसे एंटीबैक्टीरियल और स्किन ड्राई करने वाले लोशन से चेहरा धोना चाहिए, इससे रोम छिद्र भी खुलेंगे। साथ ही रेटिनाएड दवा एडेपेलिन और एजेलैक एसिड (बैक्टीरिया मारकर रोमकूप खोलने वाली दवा) लगाने से भी एक्ने साफ हो जाते हैं। सैलीसाइक्लिक एसिड युक्त प्रोडक्ट लगाने से स्क्रीन एक्सफोलिएट होती है और डेड स्किन सेल्स साफ हो जाते हैं। उम्र बढ़ने पर हमारी स्किन का लचीलापन कम होने लगता है। इसलिए ऐसी समस्या हो तो ग्लाइकॉलिक एसिड युक्त प्रोडक्ट लें। यह स्किन को बिना ड्राई किए हुए ही इसका एक्सफोलिएशन करेगा। ये दवाएं आप डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ही यूज करें। अगर दवाएं काम ना कर रही हों और स्किन के ब्लैक स्पॉट आपको टेंशन दे रहे हों तो आपको किसी स्किन स्पेशलिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योग को आमतौर पर लोग आसन तक ही सीमित कर देखते हैं। जबकि इसके कई अन्य भाग हैं। ये सभी अगर सही विधि से नियमित किए जाएं तो तन-मन को स्वस्थ रहा जा सकता है।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए कारगर है अष्टांग योग

बीते कुछ वर्षों से योगासन पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो रहा है। इसे हर फील्ड के सेलिब्रिटीज भी बहुत चाव से करते हैं। योग से जुड़े सोशल मीडिया में बहुत सारे वीडियोज देख सकते हैं। हालांकि आमतौर पर सेलिब्रिटीज योग के कुछ हिस्से या आसन ही करते हैं, जो आसान और फोटोजेनिक होते हैं। लेकिन इसमें कोई दो राय नहीं है कि 8 अंगों और अवधारणाओं वाला अष्टांग योग अपने अंदर अनगिनत फायदे समेटे है। अष्टांग योग 8 अंगों का एकीकृत रूप है। इसमें शामिल हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

अष्टांग योग के फायदे

अष्टांग योग वास्तव में शरीर के विभिन्न अंगों को 8 तरीके से एकीकृत करता है, उन्हें एक साथ लय में लाता है। कहीं-कहीं पर अष्टांग योग को 'षड़ग योग' भी कहते हैं, क्योंकि माना जाता है कि इसमें छह अंगों की गतिविधियां शामिल होती हैं। अष्टांग योग इसलिए तमाम सेलिब्रिटीज और फेमस लोगों के बीच मशहूर है, क्योंकि यह तनाव को बहुत जल्दी दूर करता है या दूसरे शब्दों में इस योगासन को करने से मूड बहुत जल्दी सही हो जाता है। कुछ आसनों को करने से शारीरिक सक्रियता और लोच बनी रहती है। शरीर में एक ऊर्जा बनी रहती है। इसके कारण मूड स्विंग नहीं होता है। एकाग्रता बढ़ती है और सकारात्मकता बनी रहती है।

कैसे करें अष्टांग योग

अष्टांग योग के 8 अंग हैं। इसे बहुत ध्यान और सावधानी से करना चाहिए। अष्टांग योग चूंकि आठ क्रियाओं का मेल है इसलिए पहले किसी अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इसे अच्छी तरह सीख लें, इसके बाद ही अभ्यास करें।

यमः अष्टांग योग की शुरुआत यम से होती है। यम कोई शारीरिक गतिविधि नहीं बल्कि एक मानसिक अनुशासन है। इसके तहत हमें अपने रोजमर्रा के जीवन में अहिंसा शामिल करनी होती है। मांसाहार त्याग के साथ ही कड़वे और हिंसक शब्दों से भी आपको दूरी बनानी होगी। इसमें चोरी न करना, अनावश्यक संचय न करना और ब्रह्मचर्य का पालन करना भी शामिल है।

नियमः स्वानुशासन के लिए कुछ नियम आवश्यक हैं। इसमें शारीरिक स्वच्छता के प्रति जागरूक रहना होता है। ईश्वर की नियमित आराधना भी करनी चाहिए। सुबह से शाम तक की अपनी सभी गतिविधियों में हमें अपने मन, वचन और कर्म से सिर्फ सत्य का साथ देना होता है।

आसनः स्थिर, सुखपूर्वक विशेष शारीरिक अवस्था में बैठने को आसन कहते हैं। इसमें अनेक आसन होते हैं। इनका अभ्यास योग्य प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करें।

प्राणायामः श्वांस को मूलाधार से सहस्त्रार चक्र तक ले जाने को प्राणायाम कहते हैं। इसमें अनुलोम, विलोम, कपालभाति और भस्त्रिका आदि शामिल हैं।

प्रत्याहारः अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण करने को प्रत्याहार कहते हैं।

धारणाः चित्तवृत्ति को किसी वस्तु या विचार पर स्थिर करना धारणा कहलाता है।

ध्यानः अपने इष्ट पर मन को केंद्रित करना ध्यान है। ध्यान खासतौर पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।

समाधिः ईश्वर में आत्मा को लीन करना समाधि है। यह स्थिति किसी किसी साधक को प्राप्त होती है। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

भारतीय पौराणिक परंपराओं से संबधित प्रतियोगिता हुई

सोनीपत। सीआरए कॉलेज के तत्वावधान में इतिहास व करियर काउंसलिंग विभाग द्वारा भारतीय पौराणिक परंपराओं, मान्यताओं, रीति-रिवाज, संस्कृतियों से संबंधित हस्त निर्मित आभूषण बनाने की प्रतियोगिता कराई गई। जिसका उद्देश्य था विद्यार्थियों को स्टार्टअप, स्वावलंबी व स्वरोजगार के लिए प्रेरित करना। इस प्रतियोगिता में शगुन बी.ए. प्रथम वर्ष, ने प्रथम स्थान, निधि बी कोम तृतीय वर्ष ने द्वितीय स्थान व कशिश बीए प्रथम वर्ष व दीप्ति एम कोम ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया।

अवंती बाई को बलिदान दिवस पर किया नमन

गोहाना। वीरांगना अवंती बाई लोधी साहस, शौर्य और नारी सशक्तिकरण की प्रतीक थीं। यह बात आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कही। वे बुधवार को शहर में महम रोड स्थित गांधीनगर की रविदास चौपाल में अवंती बाई लोधी के 166वें बलिदान दिवस पर आयोजित श्रद्धांजलि समारोह को बतौर मुख्य वक्ता संबोधित कर रहे थे। मुख्य वक्ता आजाद सिंह दांगी ने कहा कि 1857 की क्रांति में अवंती बाई लोधी ने अंग्रेजों को धूल चटा दी थी। रानी अवंती बाई लोधी मध्य प्रदेश की रामगढ़ रियासत के राजा विक्रमादित्य सिंह की पत्नी थीं।

पशु अस्पताल से इनवर्टर और चार बैटरियां चोरी

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के गांव सेरसा स्थित पशु अस्पताल के गेट का ताला तोड़कर चोर चार बैटरी व इनवर्टर चोरी कर ले गए। मामले को लेकर पशु चिकित्सक हिसार के मॉडल टाउन निवासी परमीत ने पुलिस को शिकायत दी। उन्होंने बताया कि जब वह अस्पताल में पहुंचे तो ताले टूटे थे। जिसके बाद चोरी का पता लगा। उन्होंने मामले से पुलिस को अवगत कराया। पुलिस ने जांच के बाद चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया। पुलिस चोरों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है।

लोगों को पर्यावरण स्वच्छ रखने का संदेश दिया

रोहतक। पठानिया स्कूल के कक्षा तीसरी से आठवीं तक के 150 विद्यार्थियों ने पठानिया वर्ल्ड कैम्पस से आईएमटी पार्क तक साइकिल ट्रिप का लुत्फ उठाया व लोगों को पर्यावरण स्वच्छ रखने का संदेश दिया। बच्चे स्कूल से चौधरी रणबीर सिंह हुड्डा पार्क पहुंचे। जहां बच्चों ने अपने अध्यापकों के साथ मिलकर तरह-तरह की गतिविधियां करते हुए खूब मस्ती की। साइकिल ट्रिप का आयोजन मनदीप, सुमित, इज़हार, रजत बिंद्रा, देवेंद्र गर्ग एवं सुरेश के निर्देशन में किया गया। बच्चों ने फुटबाल, पैराशूट, टग ऑफ वार, इन एंड आऊट व नृत्य आदि में भाग लिया।

केडी इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

खुशहांत व यशवी ने सभी विषयों में पदक जीतकर किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

केडी इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने लगाई पदकों की झड़ी

केडी इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने हिंदी ,अंग्रेजी ,पर्यावरण अध्ययन और गणित विषय की प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करके पदक प्राप्त किए हैं। विद्यार्थियों ने गणित विषय में 13 स्वर्ण ,दो रजत ,एक कांस्य पदक प्राप्त किया है। अंग्रेजी विषय में 13 स्वर्ण, दो रजत पदक प्राप्त किए। हिंदी विषय में 2 स्वर्ण तथा पर्यावरण अध्ययन में तीन स्वर्ण पदक प्राप्त किए है। मानविक, खुशहांत,यशवी ने सभी विषयों में भाग लेकर स्वर्ण पदक जीतकर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। सभी विजेता विद्यार्थियों को प्रधानाचार्य दिनेश शर्मा व निर्देशिका प्रियंवदा परेरा ने पदक देकर सम्मानित किया।

खरखौदा। विद्यार्थियों को पदक देकर सम्मानित करते स्कूल निर्देशिका। फोटो :हरिभूमि

विवि में पुष्प सज्जा प्रतियोगिता का आयोजन

सोनीपत। शहर के हिंदू कालेज में कल वनस्पति एवं जन्तु विज्ञान विभाग द्वारा संयुक्त रूप से पुष्प सज्जा प्रतियोगिता का आयोजन किया । इस प्रतियोगिता का शुभारंभ महाविद्यालय के उप- प्राचार्य श्री दिनेश मदान ने किया। इसका आयोजन जीव विज्ञान की प्राध्यापिकाओं श्रीमती. लवलीन कपूर, डॉ. निहारिका वशिष्ठ एवं डॉ.हेमा उप्रेती ने किया। इसमें महाविद्यालय के 17 विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। फूलों की व्यवस्था करने के लिए विद्यार्थियों ने सजावटी सामग्री और फूलों का उपयोग किया। प्रतिभागियों ने अपने रचनात्मक कौशल और कल्पना का उपयोग करके अपनी पुष्प व्यवस्था को डिजाइन किया, जिसका मूल्यांकन विचार, विषय, रचनात्मकता और प्रस्तुति के आधार पर किया गया। इस प्रतियोगिता ने छात्रों को रंगीन और जीवंत गुलदस्ते बनाकर अपनी प्रतिभा दिखाने का एक शानदार अवसर प्रदान किया। यह देखने में अद्भुत दृश्य था। इसमें निर्णायक मंडल की भूमिका अर्चना गुप्ता डा. अनीता फोर एवं डा.मनीषा ने निभाई। इस प्रतियोगिता में बीएससी प्रथम वर्ष की छात्रा रौनक ने प्रथम, बीएससी तृतीय वर्ष की छात्रा पूनम ने द्वितीय तथा एमए इतिहास प्रथम वर्ष की छात्रा निकिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

गुवाहाटी में आयोजित आरईसी ईस्टर्न चैंपियनशिप में छाए लिटल एंजल्स बॉक्सिंग अकादमी के खिलाड़ी

सोनीपत। गुवाहाटी में 11 मार्च से 18 मार्च तक आरईसी ईस्टर्न जॉन ओपेन टैलेंट हंट खेलों इंडिया बॉक्सिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। जिसमें लिटल एंजल्स बॉक्सिंग एकेडमी के 5 बॉक्सरों ने पदक जीते। 54 किलो भार वर्ग में आदित्य पांडे ने रजत पदक, 57 किलो भार वर्ग में सारंग ने कांस्य पदक, 60 किलो भार वर्ग में अभिनव चहल ने रजत पदक, 71 किलो भार

वर्ग में हिमांशु दहिया ने रजत पदक व +80 किलो भार वर्ग में प्रिंस ने कांस्य पदक जीतकर लिटल एंजल्स बॉक्सिंग एकेडमी, सोनीपत व अपने अभिभावकों का नाम रोशन किया। बॉक्सिंग कोच रोहतास कुमार ने बताया कि आरईसी चैंपियनशिप को पूरे देश में 4 जोन में विभाजित कर कराई गई। इस चैंपियनशिप में पदक विजेता रहे खिलाडियों का आगामी आरईसी कम्बाइंड नेशनल लेवल टैलेंट हंट प्रोग्राम के लिए चयन किया गया है जो कि 30 मार्च से 15 अप्रैल, 2024 तक रोहतक में आयोजित होगी। इस प्रतियोगिता के लिए लिटल एंजल्स बॉक्सिंग एकेडमी, सोनीपत के 20 बॉक्सरों का चयन हुआ है जो कि लिटल एंजल्स बॉक्सिंग एकेडमी के लिए बहुत ही खुशी की बात है। विद्यालय के चेयरमैन तरसेम गर्ग, सेक्रेटरी डॉ. विशाल गर्ग व प्रधानाचार्या आशा गोयल ने सभी पदक विजेता बॉक्सर व नेशनल लेवल के लिए चयनित बॉक्सरों को बधाई दी और उनको आगामी चैंपियनशिप के लिए शुभकामनाएं दी।

गोहाना। योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी लोगों को योग का अभ्यास करवाते हुए।

हंसना उतना ही जरूरी जितना जीने के लिए सांस लेना: सैनी

- महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में प्रसन्नता दिवस पर योग कक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सेक्टर 7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में विश्व प्रसन्नता दिवस पर योग कक्षा आयोजित की गई। योग कक्षा में योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी लोगों को योग का अभ्यास करवाया और हमेशा प्रसन्नचित रहने के लिए प्रेरित किया। डॉ. सुरेश सैनी ने कहा इंसान के लिए हंसना उतना ही जरूरी है जितना जीने के लिए सांस लेना जरूरी है। जिस तरह अच्छी हवा अच्छा खान-पान सेहतमंद रहने के लिए जरूरी होता है उसी प्रकार आपकी हंसी भी आपको स्वस्थ रहने के लिए अहम भूमिका निभाती है। अगर आप सुबह शाम व्यायाम प्राणायाम और हंसने की आदत डाल ले तो कोई भी बीमारी चाहे मानसिक हो या शारीरिक आपके पास भी नहीं फटकेगी। हंसी एक महान उपहार है जो भगवान ने हमें दिया है। अगर हम हंसना भूल गए तो हम भूल जाएंगे कि इस जीवन का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाए। सहायक योग शिक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा खुलकर हंसने से व्यक्ति तनाव मुक्त रहता है। हंसी में सेहत का राज छुपा हुआ है। योग कक्षा में किरण जुनेजा ,जगमती सैनी ,ज्योति मक्कड़ ,सुरेश पवार, जोगिंदर मक्कड़, आशीष मलिक, निर्मला, संतोष, बिमला, रोशनी, अनीता व सुदेश आदि मौजूद रहे।

प्रताड़ना से तंग आकर विवाहिता ने लगाया फंदा

गन्नौर। चटिया औलिया गांव में एक 23 वर्षीय विवाहिता ने दहेज प्रताड़ना से तंग आकर फंदा लगाकर जीवन लीला समाप्त कर ली। सूचना पर गन्नौर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत के नागरिक अस्पताल में भिजवा दिया। वहीं विवाहिता की मौत की सूचना पर स्वजन भी मौके पर पहुंचे और अपने दामाद पर दहेज प्रताड़ना के आरोप लगाए। प्राप्त जानकारी अनुसार खरखौदा के गढ़ी सिसाना गांव के रहने वाले मुकेश ने बताया कि उसकी 23 वर्षीय बेटी मुस्कान का विवाह चटिया औलिया गांव के संदीप के साथ हुआ था। आरोप है कि शादी के बाद से ही मुकेश उसकी बेटी को दहेज के लिए प्रताड़ित करता था। जिस वजह से उसकी बेटी ने तंग आकर अपने कमरे में फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। जांच अधिकारी एएसआई सतपाल ने बताया कि पुलिस ने की मृतका के पिता मुकेश की शिकायत पर पति संदीप के खिलाफ मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

यात्रा में २५० छात्रों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गेटवे इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी ने हाल ही में कसोल, मणिकरण, मनाली और सोलंग घाटी की एक अद्वितीय पर्यटन यात्रा का आयोजन किया, जिसमें विद्यार्थियों ने सुंदर दृश्यों का आनंद लिया। कॉलेज के अध्यक्ष ने बताया कि इस यात्रा में कुल मिलाकर लगभग 250 विद्यार्थियों ने भाग लिया। यह यात्रा विद्यार्थियों के लिए न केवल मनोरंजन का स्रोत रही, बल्कि उन्होंने इसे अपने अध्ययन और सामाजिक उत्थान का एक महत्वपूर्ण अवसर भी माना। कसोल में कैम्पिंग के दौरान विद्यार्थियों ने प्राकृतिक सौंदर्य का लुफ्त उठाया, और मणिकरण में धार्मिक स्थलों का दौरा किया।

मनाली में उन्होंने सोलंग घाटी के रोमांचक खेलों का आनंद लिया, और रात में ऊख नाइट के मजे उठाए। कुल्लू में राफ्टिंग के साथ, उन्होंने यह सफर अद्वितीय बनाया। विद्यार्थियों ने कहा कि यात्रा उनके जीवन का एक अनुपम अनुभव रहा है, जिसकी यादें वे हमेशा साथ रखेंगे। यात्रा का आयोजन प्राचार्य, डा. विनय कुमार सिंघल एवं डायरेक्टर जनरल डॉ. कर्नल अमिक गर्ग के मार्गदर्शन में किया गया। उनके प्रेरणादायक नेतृत्व और समर्थन के बिना यह यात्रा संभव नहीं थी। साथ ही, इस यात्रा पर कंप्यूटर साइंस विभाग के अध्यापक भी मौजूद थे। उन्होंने छात्रों को इस तरह की यात्रा पर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे उनका नैतिक और शैक्षिक विकास हो सके। उनका योगदान भी इस यात्रा को सफल बनाने में महत्वपूर्ण था।

कल सुनीं जाएगी बिजली उपभोक्ताओं की शिकायत

सोनीपत। रोहतक जोन में आने वाले जिलों सोनीपत, करनाल, पानीपत, झज्जर तथा रोहतक के बिजली उपभोक्ताओं की समस्याओं को समाधान करने के लिए उपभोक्ता शिकायत मंच द्वारा 22 मार्च को प्रातः 11 बजे से दोपहर 01 बजे तक मुख्य अभियंता रोहतक के कार्यालय चौथी मंजिल राजीव गांधी विद्युत भवन रोहतक के कांफ्रेंस हॉल लोगों की शिकायतें सुनी जाएंगी। उपायुक्त ने बताया कि जोनल उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच रेगुलेशन 2.8.2 के अनुसार प्रत्येक मामले में 1 लाख रुपये से अधिक और 3 लाख रुपये तक की राशि के वित्तीय विवादों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई करेगा। इस दौरान उपभोक्ताओं के गलत बिलों, बिजली की दरों से सम्बंधित मामलों, मीटर सिक्योरिटी से जुड़े मामलों, खराब हुए मीटरों से सम्बंधित मामलों, वोल्टेज से जुड़े मामलों का निस्तारण किया जाएगा। इस दौरान बिजली चोरी, बिजली के दुरूप्योग और घातक गैर-घातक दुर्घटना आदि मामलों पर विचार नहीं किया जाएगा।

गांव- गांव जाकर विकासकार्यों का प्रचार करें

- सेक्टर-7 में स्थित भगवान परशुराम आश्रम में जजपा की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

लोकसभा चुनाव को लेकर जन नायक जनता पार्टी की ओर से तैयारीयां शुरू कर दी गई हैं। इसी कड़ी में बुधवार को जजपा की गोहना और बरोदा हलके की संयुक्त कार्यकर्ता बैठक सेक्टर-7 में स्थित भगवान परशुराम आश्रम में आयोजित की गई।

बैठक में प्रभारी के तौर पर कुलदीप मलिक व जिला प्रधान राज सिंह दहिया पहुंचे। राज सिंह दहिया ने कहा कि जजपा लोकसभा चुनाव के लिए पूरी तरह से तैयार है। पार्टी हाईकमान जिसको भी टिकट देगी उसके लिए पार्टी का संगठन पूरी ताकत से चुनाव लड़ने का काम करेगा। कुलदीप मलिक ने कहा कि पार्टी कार्यकर्ता गांव-गांव जाकर पूर्व उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला द्वारा पिछले साढ़े चार साल में करवाए गए विकासकार्यों बारे बताएंगे। बैठक में भूपेन्द्र मलिक, सुरेंद्र मलिक, संदीप भनवाला, रजनी मलिक, जोनी लठवाल, शीलू खासा,जुगतीराम, हवा सिंह वर्मा, डॉ. राम मेहर राठी, सरपंच पवन शर्मा, पंडित राम प्रसाद, रोशन, अशोक मोर, रितेश शर्मा, रेणु आंवली, किरण भाटिया, पदम रांगी, कृष्ण सरोहा, सुरेंद्र और विजयपाल मौजूद रहे।

गोहाना। कार्यकर्ताओं से रूबरू होते राज सिंह दहिया और कुलदीप मलिक।

एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. एकता वशिष्ठ छात्राओं को मतदान करने की शपथ दिलाते।

मतदान के लिए किया जागरूक

गोहाना। राजकीय महिला महाविद्यालय गोहाना में बुधवार को सघन मतदाता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं को मतदान क महत्व समझाने के साथ चुनाव में मतदान करने के लिए जागरूक किया गया।मतदाता जागरूकता कार्यक्रम नेहरू युवा केंद्र के तत्वावधान में आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवकों और युवा मंडल के सहयोग से आयोजित हुआ। कार्यक्रम में केंद्र के जिला समन्वयक नवीन गुलिया और प्राचार्य सतीश कुमार ने छात्राओं को चुनाव में मतदान करने की शपथ दिलाई। संयोजन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. एकता वशिष्ठ का रहा। इस अवसर पर प्रो. चांद मोर, प्रो. शमशेर भंडेरी, मंदीप, संदीप, सुनील, अशोक और सुनीता उपस्थित रहे।

सनातन संस्कृति का प्रचार ही विहिप का उद्देश्य: प्रेम कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

विश्व हिंदू परिषद की आर्य समाज स्कूल गन्नौर में हुई । जिला बैठक की अध्यक्षता रोहतक विभाग अध्यक्ष पीतांबर कुमार ने की। बैठक में मुख्य रूप से हरियाणा प्रांत के संगठन मंत्री व संघ के प्रचारक प्रेम कुमार शंकर व जिला उपाध्यक्ष तेजपाल भार्गव उपस्थित रहे। बैठक में जिला मंत्री नरेंद्र पाल शर्मा ने कहा की परिषद का मुख्य कार्य आपसी सौहार्द द्वारा सनातन संस्कृति का प्रचार कर हर घर तक पहुंचना है , जिसके लिए बूथ स्तर कमेटी गठित करने की आवश्यकता है । इसी मंत्र के साथ हिंदू राष्ट्र का निर्माण किया जा सकते है ।

मंच का संचालन कर रहे जिला सह मंत्री रवी कुमार ने विहिप द्वारा आगामी कार्यक्रमों की जानकारी दी। बैठक में संगठन मंत्री प्रेमशंकर द्वारा सुरेन्द्र खुराना को प्रखंड मंत्री, एडवोकेट ओमप्रकाश सैनी को अध्यक्ष बनाया गया। नवनियुक्त दोनों पदाधिकारी ने संगठन का आभार प्रकट किया । बैठक में परिषद के सभी पदाधिकारी, कार्यकर्ता मौजूद रहे ।

विश्व हिंदू परिषद की बैठक में आर्य समाज में मौजूद पदाधिकारी गण ।

गोहाना। स्वास्थ्य की जांच करते कालेज की टीम। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों का स्वास्थ्य जांचा

गोहाना। गांव बीधल में मां का आंचल समिति द्वारा भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर अनाथ आश्रम में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में एनसी मेडिकल कालेज इसराना की टीम ने अपनी सेवाएं दी। निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर डॉ. भीमराव अंबेडकर अनाथ वृद्ध एवं मंदबुद्धि आश्रम के सहयोग से आयोजित हुआ। शिविर में चिकित्सकों की टीम ने शुगर व बीपी की जांच की। गांव की सरपंच पूनम मलिक ने कैंप में अपना पूर्ण सहयोग दिया। सरपंच ने आयोजन के लिए एनसी मेडिकल कालेज की टीम और मां का आंचल समिति की प्रशंसा की।

खुशी जीवन का आधार है इसका महत्व हमेशा अपने जीवन में बनाए रखें: किरन सरोहा

राजकीय महाविद्यालय में मनाया अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पिपली में मनोविज्ञान विभाग द्वारा अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस मनाया गया। मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्राध्यापक गीता शर्मा ने कार्यक्रम में कुशलतापूर्वक मंच संचालन किया। विद्यार्थियों व प्राध्यापकों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में खुशी का काफी महत्व है। आधुनिक जीवन में हम खुशी के महत्व को भूल गए हैं। इसलिए हमें इस प्रकार के दिवस मनाने की आवश्यकता है। खुश रहना हर एक व्यक्ति की आवश्यकता है और खुश रहने वाला व्यक्ति ही सफलता प्राप्त कर सकता है। दूसरे व्यक्तियों को भी सही दिशा दिखा सकता है। इसलिए हर व्यक्ति को आज के व्यस्त जीवन को जीने के साथ-साथ खुद को संतुष्ट व खुश रहने के विभिन्न तरीकों को अपनाना चाहिए। कार्यवाहक प्राचार्या किरन सरोहा ने विद्यार्थियों को काफी प्रेरणादायक बातें बताई। उन्होंने बताया कि समय पर अपने कार्य को पूरा कर खुशी प्राप्त करना,अपनी योग्यता व क्षमताओं का पूर्ण उपयोग करके खुशी प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने बताया कि खुशी जीवन का आधार है, इसका महत्व हमेशा अपने जीवन में बनाए रखें । कार्यक्रम को सफल बनाने में मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्राध्यापक डॉ रेखा का भरपूर सहयोग रहा। इस मौके पर डा. योगेश बाजवान, डा. संगीता , डा. रजनीश, डा. मनदीप, डा. कीर्ति व सुधीर मौजूद रहे।

खरखौदा। विद्यार्थियों को संबोधित करते प्राचार्या। फोटो : हरिभूमि

टीका राम कॉलेज में खुशी दिवस मनाया

सोनीपत। विश्व प्रसन्नता दिवस हर साल 20 मार्च को मनाया जाता है। टीका राम कॉलेज ऑफ एजुकेशन को कॉलेज परिसर में अंतर्राष्ट्रीय खुशी दिवस मनाया। इस आयोजन में सभी विद्यार्थियों रुचिका, छवि, काजल, रिया, प्रीति, सीमा, अंजलि, नीतू आदि ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। टीका राम कॉलेज ऑफ एजुकेशन के प्रिंसिपल डा. सुरेंद्र सिंह राणा और संयोजिका डॉक्टर इंदु राठी ने आज के जीवन में खुशी के अर्थ और आवश्यकता पर चर्चा की। उन्होंने छात्रों से जीवन में छोटी-छोटी चीजों में खुशी ढूंढने को कहा, और आप देखेंगे कि खुशी आपका साथ कभी नहीं छोड़ेगी। खुशी /"गुप्त स्त्रोत/" है जो हमें अपना सर्वश्रेष्ठ बनने और करने में मदद कर सकती है। इस अवसर पर सांस्कृतिक समिति के संयोजक डा.अजय कुमार, समिति के सदस्य, सभी स्टाफ सदस्यों एवं विद्यार्थियों की उंगलियों के निशान एक सफेद कपड़े पर अलग-अलग रंगों से लेकर खुशी की छाप दर्ज की गई। इस गतिविधि के माध्यम से कॉलेज प्रांगण में खुशी का माहौल बना रहा।

चुनाव प्रक्रिया पर नजर रखने के लिए सी-विजिल एप जारी

सोनीपत। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डा. मनोज कुमार ने बताया कि लोकसभा आम चुनाव-2024 के मद्देनजर चुनाव आयोग की तरफ से इस बार संसदीय क्षेत्र में एक उम्मीदवार को 95 लाख रुपए तक का खर्च करने की सीमा निर्धारित की गई है। इस सारा खर्च का लेखा-जोखा सभी उम्मीदवारों को अपने खाते में रखना होगा। उम्मीदवारों द्वारा खर्च की जा रही राशि पर जिला प्रशासन की पैनी नजर हमेशा बनी रहेगी। जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि चुनाव आयोग की ओर से चुनाव प्रक्रिया पर नजर रखने के लिए सी-विजिल एप जारी किया गया है। सी-विजिल नागरिकों को चुनाव के दौरान रिश्वतखोरी, मुफ्त उपहार, शराब वितरण, अनुमत समय से अधिक देर तक लाउडस्पीकर बजाने जैसे आदर्श आचार संहिता उल्लंघन की रिपोर्ट करने का अधिकार देता है। एक साधारण मोबाइल ऐप का उपयोग करके, नागरिक लाइव फोटो या वीडियो को कैप्चर करता है।

खबर संक्षेप

भगत सिंह को शहीद का दर्जा दिए जाने की मांग

सोनीपत। विजय हिंदुस्तानी पर भगत सिंह को शहीद का दर्जा दिलाने और देशभक्ति का ऐसा जुनून सवार है कि इसके लिए वह देश भर में भ्रमण पर निकल पड़ा है। विजय हिंदुस्तानी ने अपनी पीठ पर 250 से ज्यादा शहीद सैनिकों के नाम गुदवा रखे हैं। यही नहीं वह 342 तिरंगे अपनी छाती पर लोहे की रंग पिन गड़वाकर एक घंटा 40 मिनट का विश्व रिकॉर्ड भी अपने नाम कर चुका है। विजय हिंदुस्तानी (26) शामली जिले के गांव भारसी का रहने वाला है।

स्वस्थ मुख ही स्वस्थ जीवन का आधार

सोनीपत। विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में नागरिक अस्पताल में सिविल सर्जन डा. जय किशोर व उप सिविल सर्जन डा. अनीता की अध्यक्षता में राष्ट्रीय मुख स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में डेंटल जागरूकता वालकथॉन का आयोजन किया गया। जिसमें दंतक सर्जनों ने पोस्टर्स द्वारा जनता को दाँतो की बीमारियों के बारे में जागरूक किया। जनता ने इस एक किलोमीटर की वालकथॉन के माध्यम से जानकारी प्राप्त की। डा. अनीता ने जनता को जानकारी देते हुए बताया कि सभी को दिन में दो बार ब्रश करनी चाहिए।

विवि में एनएसएस के शिविर का समापन

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट आफ हायर लर्निंग में आयोजित एनएसएस के शिविर का मंगलवार को समापन हुआ। स्वयंसेविकाओं ने विभिन्न गतिविधियों में भाग लेकर समाज कल्याण और विकसित भारत का निर्माण करने की विभिन्न विधाओं को ग्रहण किया। स्वयंसेविकाओं ने गांव गामड़ी में रैली, नुक्कड़ नाटक से सफाई, पोषाहार व शिक्षा के लिए ग्रामीणों को जागरूक किया। इसके साथ स्वयंसेविकाओं ने ग्रामीणों को मतदान करने के लिए भी प्रोत्साहित किया। सात दिवसीय शिविर में रोजाना प्रतिदिन प्रभात फेरी का आयोजन किया गया।

छात्राओं ने एसआईएचएम का शैक्षणिक भ्रमण किया

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय की छात्राओं के एक दल ने तिलियार स्थित राज्य होटल प्रबंधन संस्थान, रोहतक का शैक्षणिक भ्रमण किया। कुलपति प्रो. सुदेश ने इस आयोजन के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन छात्राओं के कैरियर चयन एवं स्वरोजगार के लिए महत्वपूर्ण हैं। एसआईएचएम के व्याख्याता विकास देसवाल ने छात्राओं को पर्यटन व आतिथ्य सत्कार क्षेत्र में मौजूद अपार कैरियर संभावनाओं के बारे में बताया। छात्राओं ने संस्थान के विभिन्न विभागों जैसे फ्रंट ऑफिस, किचन, रेस्टोरेंट, हाउसकीपिंग लैब, फूड एंड बेवरेज सर्विस, बेकरी सेक्शन आदि की विजिट कर वहां की कार्यप्रणाली की जानकारी ली।

मदान ने खाटू श्याम की भव्य निशान यात्रा में लिया हिस्सा

कलयुग के भगवान हैं शीश के दानी श्याम बाबा : मेयर निखिल मदान

होली का त्योहार हमारे विविधतापूर्ण समाज के जीवंत रंगों और सौहार्द का प्रतीक : देवीदास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

मेयर निखिल मदान ने बताया की श्याम बाबा कलयुग के भगवान है और वो सच्चे मन से पूजने वाले अपने हर भक्त की मनोकामना पूरी करते हैं। खाटू श्याम बाबा को भगवान श्री कृष्ण का वरदान है जिसके चलते वो हर घर में पूजे जा रहे हैं। खाटू श्याम बाबा हारे का सहारा है और हर कमजोर व्यक्ति की रक्षा करते है। नगर निगम मेयर निखिल मदान बुधवार को फाल्गुन एकादशी के मौके पर खाटू श्याम मंदिर के श्याम प्रेमियों द्वारा आयोजित फाल्गुन एकादशी निशान यात्रा में हिस्सा लेने पहुंचे और श्याम प्रभु के जयकारे लगाए। कार्यक्रम में अनुज मंगला, राजीव गोयल, राकेश मित्तल, संजीत दहिया, प्रवीन मित्तल, आनंद सरोहा, सुमित मित्तल, तरुण गौतम, पवन दहिया, प्रवीण दहिया, प्रेम रोहिल्ला, रमेश मंगला, राहुल वर्मा, नीरज सैनी, गौरव रोहिल्ला, कमल गोयल, सचिन वर्मा, दीपक जैन, पंकज बंसल, मोहित गोयल, अनुज मित्तल, दीपक वर्मा, प्रदीप वर्मा, धर्मवीर भारद्वाज, प्रवीण वर्मा, शिव कुमार वर्मा आदि लोग मौजूद रहे।

सोनीपत। निशान यात्रा में हिस्सा लेते हुए मेयर निखिल मदान। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम के दौरान निशान यात्रा में शामिल श्याम प्रेमी। फोटो : हरिभूमि

श्याम यात्रा में उमड़ा श्याम भक्तों का रैला

श्याम फाल्गुन महोत्सव के उपलक्ष्य में बाबा धाम से खाटू श्याम सोनीपत धाम तक भव्य निशान यात्रा निकाली गई। जिसमें हजारों की संख्या में महिलाएं, पुरुष एवं बच्चे हाथ में खाटूश्याम की ध्वजा लिए नाचते गाते शहर में विभिन्न बाजारों से होते हुए सोनीपत धाम तक पंहुची।

बुधवार को श्याम प्रेमियों द्वारा शहर के कामी रोड पर स्थित बाबा धाम से लेकर रोहतक रोड स्थित खाटू श्याम सोनीपत धाम तक निशान यात्रा निकाली गई। जिसमे हजारों श्याम प्रेमियों ने निशान ध्वज उठाकर हिस्सा लिया। निशान यात्रा में श्रद्धालुओं द्वारा शिव पार्वती एवं अन्य मनमोहक झांकियां भी निकाली गई। कार्यक्रम में श्याम प्रेमी प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

होली मिलन महोत्सव में पहुंचे तरुण देवीदास

सोनीपत। कोट मोहल्ला स्थित श्री माता वैष्णो देवी मंदिर में द्वितीय होली मिलन महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर भाजपा सोनीपत लोकसभा चुनाव प्रबंधन समिति के सहसंयोजक एवं जिला प्रवक्ता तरुण देवीदास ने शिरकत की। कार्यक्रम में फूलों से होली खेली गई। होली मिलन महोत्सव के दौरान पहुंचे स्थानीय निवासियों ने एक दूसरे को रंग एवं गुलाल लगाकर होली मिलन महोत्सव की बधाई दी। इसी बीच कार्यक्रम में मौजूद गायकों की धुन पर लोगों ने होली गीत गाकर खूब मस्ती की। भाजपा नेता तरुण देवीदास ने मौजूद जनसमूह को होली की बधाई देते हुए कहा कि होली रंगों का त्योहार है और हमें जाती-पाती एवं अन्य आपसी द्वेष को भुलाकर एक दूसरे के साथ होली खेलना चाहिए। इस अवसर पर हरीश खरबंदा, राजेश, विनोद, सीमा, रेनू, राहुल, जॉनी, रचना, शांता आदि गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान लोगों को संबोधित करते हुए भाजपा नेता तरुण देवीदास। फोटो : हरिभूमि

आदमी आदमी के तौर पर आए हो या राजनेता बनके

दादा के नाम से राजनीतिक करने वाले युवा नेता दो दिन पहले नगर निगम में मूंछो वाले अफसर के पास पहुंचे थे।

कस्टोडियन की जमीन के मामले में साहब से मिले तो साहब ने पूछा आम आदमी बनकर आए हो या राजनेता बनके। नेता जी बोले राजनेता बनकर। जवाब मिला, आचार संहिता लगी हुई है, आप जा सकते हैं। ये वही साहब हैं, जिन्होंने पिछले दिनों सोशल मीडिया वाले नेता को गैट आउट कहा था।

उनका निजी कार्यक्रम था संस्था कोई लेना-देना नहीं

धर्म के नाम से बनी एक संस्था के पदाधिकारी ने मुरथल रोड स्थित एक धार्मिक स्थान पर ऐसा काम कर दिया जो काम बेटों के साथ होता है, लेकिन उन्होंने बेटियों के साथ कर दिया। इसके बाद से ही संस्था में कोहराम मचा हुआ था। कुछ दिन पुराने इस मामले की चर्चा आज तक है। अब प्रचारित किया जा रहा है कि यह उनका निजी कार्यक्रम था, संस्था का कोई लेना-देना नहीं है।

क्रिकेट का बुखार, चणक हुई सवार

रेलवे रोड वाले ऊंची राजनीतिक पहुंच रखने वाले अफसर और सचिवालय के अंग्रेज से दिखने वाले अफसर पर इन दिनों क्रिकेट का बुखार चढ़ा हुआ है। नगर निगम के मूंछो वाले अफसर के साथ बड़वासनी के पास एक मैदान पर मैच भी रखा गया। लेकिन पहले ही मैच के बाद ऊंची पहुंच वाले अफसर की कमर में चणक आ गई, जिसके बाद से बुखार में कुछ कमी देखी जा रही है।

बंद हुए नेताजी के तूफानी दौरे

कांग्रेस एक नेताजी ने सोनीपत लोकसभा की तैयारियों के तहत क्षेत्र के तूफानी दौरे शुरू किए थे। जुम्मा-जुम्मा 5-7 दिन चले दौरे अब स्थगित कर दिए गए हैं। अपने पुराने विधानसभा क्षेत्र में दौरे कर रहे नेताजी की अचानक से सक्रियता के पीछे की वजह लोकसभा के लिये दावा ठोकना थी। सुनने में आया है कि पार्टी उनकी जाति को टिकट की लाइन से हटा दिया है।

रात को दिल्ली पहुंचे नेताजी

किस्मत के धनी नेताजी अपने एक मामले को लेकर एक सप्ताह पहले दिल्ली पहुंचें हुए थे। यूं तो दिल्ली आना-जाना लगा रहता है, लेकिन इस बार दिल्ली में प्रदेश के प्रभारी और पूर्व सीएम के आवास पर रात 9 बजे पहुंचना कुछ हैरान करने वाला था। बताया जा रहा है कि मुलाकात लगभग 2 घंटे तक चली थी, जिसमें नेताजी को अच्छी-खासी सुननी भी पड़ी।

फ्लैग फाउंडेशन ऑफ इंडिया ने सबसे बड़े मानव राष्ट्रीय ध्वज लहराने का नया गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी ने फ्लैग फाउंडेशन ऑफ इंडिया के साथ मिलकर पिछले सारे गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स को पीछे छोड़ते हुए सबसे बड़े मानव राष्ट्रीय ध्वज लहराने का एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। आयोजन में प्रमाणिक तौर पर यूनिवर्सिटी के 7368 छात्रों और कर्मचारियों ने भाग लिया, जिसकी पुष्टि गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स संगठन के अधिकारियों द्वारा की गई। प्रमाणित करने के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के निर्णायक ऋषि नाथ ने कहा कि इस बात की घोषणा करते हुए मुझे बेहद खुशी हो रही है कि, ओपी जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी ने फ्लैग फाउंडेशन ऑफ इंडिया के सहयोग से 7368 उत्साही प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा मानव झंडा लहराने का रिकॉर्ड बनाने में सफलता प्राप्त की है। तिरंगा हमारे आधुनिक लोकतांत्रिक, धर्मनिरपेक्षता और उदारवादी मूल्यों का प्रतीक है, तथा एक मजबूत और प्रगतिशील भारत के निर्माण के अपने प्रयास में सभी भारतीयों को इसे अपनाना चाहिए, जो दुनिया में अपना उचित स्थान हासिल करेगा। ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी के संस्थापक कुलाधिपति, श्री नवीन जिंदल फ्लैग फाउंडेशन के प्रेरणास्रोत रहे। अपने देश के गौरव और एकता को प्रदर्शित करने के लिए महत्वपूर्ण सार्वजनिक भवनों के साथ-साथ अपने घरों पर भी राष्ट्रीय ध्वज फहराना काफी मायने रखता है। इस अवसर पर ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी के संस्थापक उपकुलपति, प्रोफेसर (डॉ.) सी. राज कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय ने सबसे बड़े मानव राष्ट्रीय ध्वज लहराने का नया गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाना एक बड़ी उपलब्धि है।

राई। मानव राष्ट्रीय ध्वज जिसने नया गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया।

विज्ञान संगोष्ठी में सूरज रहे प्रथम

खरखौदा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में पीएम श्री योजना के तहत विज्ञान संवर्धन के लिए प्रधानाचार्य निर्मल धनेरवाल की अध्यक्षता में विज्ञान व तकनीकी विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। सोनीपत से रसायन शास्त्र की प्रोफेसर डॉ. सोनिया नैन के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों द्वारा विज्ञान की जानकारी लेते हुए रोचक तरीके सीखे। उन्होंने बच्चों को विज्ञान के लाभ और जीवन में बच्चों को वैज्ञानिक सोच के लिए प्रेरित किया। कक्षा नौवीं व दसवीं के विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों कोमेटोग्राफी, विस्थापन अभिक्रिया, चुम्बकीय प्रेरण सिद्धांत, आर्कमिडीज का सिद्धांत के प्रयोग किए।

खेत में कमरे की दीवार तोड़कर सामान चुराया

हरिभूमि न्यूज . गोहाना

गांव सैनीपुरा में रणबीर के खेत में बने कमरे की दीवार तोड़ कर यहां से सामान चोरी कर लिया गया। सदर थाना गोहाना में मामला दर्ज किया गया। उसने पुलिस को बताया कि रामगढ़ जाने वाले रास्ते के निकट उसके खेत हैं। खेत में कमरा बनाकर उसमें सामान रखा गया था। वह खेत में 14 मार्च को गया और सामान संभाल कर आया था। उसके बाद वह 17 मार्च को खेत में गया तो कमरे की दीवार टूटी मिली। चोर कमरे के अंदर से 30 हार्स पावर की सबमर्सिबल की मोटर, पंखा, कापर का तार, इनवर्टर, बैट्री, गैस सिलेंडर, चूल्हा, पंखा, कीटनाशक और बर्तन चोरी कर ले गए। उन्होंने सामान और चोरों की अपने स्तर पर तलाश की लेकिन सुराग नहीं लगा। इस पर पुलिस को शिकायत दी।

समारोह में दी एक दूसरे को होली की बधाई

- कुण्डली औद्योगिक एसोसिएशन ने मनाया होली मिलन समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

कुण्डली औद्योगिक एसोसिएशन द्वारा कुण्डली के सभागार में बुधवार को होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। आसपास के सभी व्यापारियों ने एक दूसरे से गले मिलकर होली की बधाई दी साथ ही सभी आंगतुकों को चंदन का टीका लगाकर स्वागत किया गया। समारोह में उधोगपतियों ने जम कर लुत्फ उठाया। कुंडली इंडस्ट्रीज एसोसिएशन के प्रधान सुभाष गुप्ता ने कहा कि होली भारतीय संस्कृति का एक प्रमुख पर्व है जो खुशी, आनंद, प्रेम और एकता का प्रतीक है। इसे सामाजिक बन्धनों को मजबूत करने का एक महत्वपूर्ण अवसर मानना चाहिए। होली एक आपसी समझ, समरसता और समानता का प्रतीक और पवित्र परंपराओं को जीवित रखने का एक महत्वपूर्ण तरीका है और हमें इसका समर्थन करना चाहिए और इसका आनंद लेना चाहिए। इस अवसर पर कुण्डली उद्योग व्यापार मंडल से अरविन्द चौधरी,नरेश मित्तल, प्रवीण कुमार जैन, संजीव नौलका, संजीव जैन,के के गोयल आदि रहे।

कुंडली इंडस्ट्रीज एसोसिएशन के पदाधिकारी एक दूसरे को होली की बधाई देते हुए।

मोबाइल की लत से बच्चे हो रहे अवसाद का शिकार

गोहाना। बरोदा गांव स्थित गवर्नमेंट कॉलेज के उप प्राचार्य पवन लठवाल ने बुधवार को कहा कि कोरोना महामारी के बाद से बच्चों को मोबाइल की लत लग गई है। वह कोरोना के बाद के दुष्परिणामों पर एक संगोष्ठी में मुख्य वक्तव्य दे रहे थे। उप प्राचार्य पवन लठवाल ने कहा कि मोबाइल की लत के चलते बच्चे तनाव और अवसाद के शिकार हो रहे हैं। मोटापा बढ़ रहा है। तर्क शक्ति विलुप्त होने के कगार पर पहुंच गई है। अब बच्चे दिमाग पर जोर नहीं डालते। कुछ भी जरूरत हो, सोचने के स्थान पर यू-ट्यूब या गूगल पर सर्च कर लेते हैं।

राजेंद्र फिर बने भाविप गन्नौर के अध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

भारत विकास परिषद गन्नौर शाखा द्वारा जीटी रोड पर होली परिवार मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। होली मिलन कार्यक्रम में बच्चों ने नृत्य, चौपाई व कविता प्रस्तुत की। फूलों द्वारा खेली गई होली में महिलाओं, बच्चों, पुरुषों सभी ने होली का मंगल मिलन खुशियों के साथ मनाया। इस दौरान भाविप संपर्क के प्रांतीय उपाध्यक्ष योगेश कौशिक ने चुनाव प्रक्षेपक की भूमिका निभाते चुनाव करवाया। जिसमें दोबारा से अध्यक्ष का दायित्व राजेंद्र कौशिक को सौंपा गया। सचिव का दायित्व एडवोकेट अंकित त्यागी और कोषाध्यक्ष का दायित्व अमित जिंदल, महिला संयोजिका दायित्व मनीषा जैन को दिया गया। सचिव एडवोकेट अंकित त्यागी ने अपने पूरे साल की बैठको और कार्यक्रमों की रिपोर्ट भी पेश की। प्रांतीय उपाध्यक्ष योगेश कौशिक ने बताया कि रोहतक में हुए भाविप प्रांतीय अधिवेशन में गन्नौर शाखा के सचिव एडवोकेट अंकित त्यागी को उत्कृष्ट सचिव सम्मान से नवाजा गया। जबकी गन्नौर शाखा की टीम को सामूहिक सरल विवाह व प्रांतीय अधिवेशन का सम्मान मिला। राष्ट्रीय गान के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

गन्नौर। उत्कृष्ट सचिव सम्मान प्राप्त करते गन्नौर शाखा के सचिव एडवोकेट अंकित त्यागी साथ में योगेश कौशिक। फोटो : हरिभूमि

सांस्कृतिक धरोहर को बनाए रखने में महत्वपूर्ण पेपर मेसी : डा. सुषमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

कन्या महाविद्यालय में बुधवार को एन एस एस यूनिट एक व दो द्वारा 'पेपर मेसी' प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने पहले कागज को पानी में भिगोया, फिर उसकी लुगदी बनाई। मुल्तानी मिट्टी मिलाकर गोंद, व फेविकोल के सहारे उसे एक आकार दिया। उसके बाद धूप में सुखाने के बाद चित्रकारी उकेरी गई। प्रतियोगिता में कप, ट्रे, गणेश भगवान, कृष्ण भगवान, भालू, प्लेट, मटकी आदि अनेक कलाकृतियां बनाई। डॉ सुषमा ने बताया कि 'पेपर मेसी' बनवाने का प्रमुख उद्देश्य प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर को बनाए रखना व छात्राओं के हुनर को पहचानना था। इन कलाकृतियों को घर सजाने के अलावा फल रखने, पैन रखने या अन्य कई तरह से उपयोग में लाया जा सकता है। प्रतियोगिता में वंशिका, साक्षी, रिया, पारुल, कुसुम लता, पूनम, इशिता, भावना आदि छात्राओं ने भाग लेकर सर्वश्रेष्ठ कलाकृतियां बनाई। इसके साथ ही महाविद्यालय में सोशल साईंस विभाग की ओर से स्ट्रेस मैनेजमेंट पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान का प्रमुख उद्देश्य वर्तमान जीवन में छात्राओं के सामने आने वाली प्रतिदिन की समस्याएं तथा उनसे परेशान होकर होने वाले डिप्रेशन से निजात पाना तथा भविष्य में इससे बचने हेतु जागरूक करना था।

खरखौदा। स्वनिर्मित कलाकृतियों को दिखाते हुए छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

जमा करवाये खंडित 3000 राष्ट्र ध्वज

सोनीपत। तिरंगा सम्मान संकल्प टीम सोनीपत लगातार बदहाल राष्ट्रीय ध्वजों को संभालने का देश हित कार्य कर रही है। संस्था ने नगर निगम नोडल अधिकारी साहब सिंह को लगभग 3000 खण्डित राष्ट्रीय ध्वजों को निष्पादन हेतु सौंपा। संस्था माँ भारती रक्तवाहिनी के संस्थापक रायपुर निवासी प्रेम गौतम ने ऑटो रिक्शा से खण्डित ध्वज उतार कर लोगो को जागरूक करना प्रारंभ किया जिसके बाद 15 जून 2022 से तिरंगा सम्मान संकल्प नाम से मुहिम की सुरुआत हुई। अब इस मुहिम से 250 से ज्यादा तिरंगा वीर जुड़ चुके है जिन्होंने अब तक दिल्ली सहित 5 जिलों में इस मुहिम के तहत लोगों की छतों पर दुकानों पर संस्थानों पर फैक्ट्रियों पर लगे कटे फटे ,मैले बदहाल राष्ट्रीय ध्वजों को उतारा जा चुका है।

होली मिलन | भगत फूल सिंह महिला विवि में होली मिलन समारोह आयोजित

जीवन में हमेशा बड़ा सोचें और अथक प्रयास करें : प्रो. सुदेश

होली रंगो का त्योहार है, सभी बेटियों का जीवन होली के रंगों की भांति रौनक रहे

- समारोह में मुख्यअतिथि कुलपति प्रो. सुदेश रहीं
- गुलाल व अबीर लगाकर दी एक दूसरे को होली की बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां में बुधवार को महिला विश्वविद्यालय होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के प्रबंधन विभाग द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि कुलपति प्रो. सुदेश रहीं। कुलपति ने कहा कि होली रंगो का त्योहार है, सभी बेटियों का जीवन होली के रंगों की भांति रौनक रहे। जीवन में रंग और उत्सव सदैव बने रहें। उन्होंने कहा कि जीवन में हमेशा बड़ा सोचो और सोच को पूर्ण करने के लिए अथक प्रयास भी करो। सफलता मेहनत से मिलती है इसका कोई भी शॉर्टकट नहीं है। छात्राओं ने विभिन्न खाद्य व्यंजनों के स्टाल लगाए। कुलपति प्रो. सुदेश ने रजिस्ट्रार डॉ नीलम मलिक को गुलाल का टीका लगाया। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां में बुधवार को महिला विश्वविद्यालय होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के प्रबंधन विभाग द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्रो. संकेत विज, प्रो. श्वेता हुड्डा, प्रो. इफ्शिता बंसल, डॉ. कृष्ण बूरा, डॉ. अंशु भारद्वाज, डॉ. मीनाक्षी कल्याल, डॉ. ईशानी, डॉ. कपिल कुमार, डॉ. अजीत सिंह आदि मौजूद रहे।

गोहाना। कुलसचिव डॉ. नीलम मलिक को तिलक लगाते हुए कुलपति प्रो. सुदेश।