



अधिकतम 39.0 डिग्री
न्यूनतम 29.0 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 12 जून 2025

सोनीपत गर्मी

12 गांव के चौकीदार की लाठी और डंडों से पीटकर बेरहमी से हत्या



12 हवन-भंडारे जैसे आयोजन हमारी संस्कृति और परंपरा का हिस्सा: कृष्णा...



खबर संक्षेप

दो युवक अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार

गोहाना। फ्राइम यूनिट गोहाना की टीम ने अलग-अलग जगह से दो युवकों को अवैध हथियारों के साथ गिरफ्तार किया। पुलिस द्वारा आरोपितों को न्यायालय में पेश किया गया। हवलदार नवीन कुमार पुलिस टीम के साथ गांव नाहरा में मौजूद थे। उन्हें सूचना मिली कि गांव हलालपुर में स्टेडियम के पास युवक अवैध हथियार लेकर खड़ा है। पुलिस ने रेड करके उसे काबू किया और उससे पिस्तौल बरामद किया। उसकी पहचान गांव नाहरा के अंकुर के रूप में हुई। सहायक उप निरीक्षक अनीत कुमार पुलिस टीम के साथ हसनगढ़ मोड़ के निकट गश्त कर रहे थे।

महिलाओं ने चालक पर नशीला स्प्रे कर की लूट

खरखौदा। झरोठी टोल के पास कुछ महिलाओं ने एक युवक की गाड़ी को रोककर उस पर नशीला स्प्रे करके सोने का कड़ा लूट लिया। झरकर जिले के बादली निवासी अमित ने खरखौदा पुलिस को शिकायत देकर मामला दर्ज कराया है। अमित ने बताया कि वह अपनी गाड़ी लेकर सोनीपत से लौट रहा था। जब वह झरोठी टोल के पास पहुंचा तो कुछ महिलाओं ने उसे गाड़ी रोकने का इशारा किया। महिलाओं ने कहा कि उन्हें आगे जाना है और इसी दौरान एक महिला ने उसके मुंह पर नशीला स्प्रे मारा, जिससे वह बेसुध हो गया।

वाहन की टक्कर से युवक की मौत, पहचान नहीं

गन्नाौर। पांची-जाटान रोड पर मंगलवार की रात अज्ञात वाहन की टक्कर से एक बाइक चालक की मौत हो गई। वहां से गुजर रहे ग्रामीणों ने मामले की सूचना पुलिस को दी। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। मृतक के पास कोई पहचान पत्र नहीं मिला, जिससे उसकी अभी तक पहचान नहीं हो पाई। पुलिस ने ग्रामीणों की शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में उदेशीपुर निवासी चंद्रभान ने बताया कि 10 जून की रात को वह अपने दोस्त संदीप के साथ पांची जाटान रोड पर घूम रहा था। इस दौरान उसने देखा कि सड़क पर एक बाइक गिरी हुई थी।

गाड़ी साइड करने को लेकर व्यक्ति से मारपीट

गन्नाौर। गांव भौरा रसूलपुर में गाड़ी साइड करने को लेकर एक व्यक्ति की गांव के ही कुछ व्यक्तियों के साथ कहासुनी हो गई। आरोपितों ने शराब के नशे में व्यक्ति के साथ मारपीट की। घायल सुशील के भाई ने मामले की शिकायत थाना गन्नाौर में दी। शिकायत में गांव भौरा रसूलपुर निवासी हवासिंह ने बताया कि उसका भाई सुशील 9 जून की दोपहर को गांव में पंचकर की दुकान पर अपने दोस्त अनिल के साथ बैठा हुआ था। इस दौरान गांव के विनोद, मांगे व नरेंद्र के साथ उनकी गाड़ी साइड करने को लेकर उसकी कहासुनी हो गई।

निवार फैक्ट्री में लगी भीषण आग, लाखों रुपये का नुकसान

■ आग पर काबू पाने के लिए सोनीपत व गन्नाौर से फायरब्रिगेड की गाड़ियां मंगवायीं गईं

हरिभूमि न्यूज़ ॥ गोहाना

बुधवार सुबह शहर में जींद रोड स्थित निवार फैक्ट्री में आग लग गई। अधिक गर्मी के चलते आग तेजी से फैल गई। आग बुझाने के लिए गोहाना के साथ गन्नाौर व सोनीपत से फायरब्रिगेड की गाड़ियां मंगवाई गईं।

आगजनी में फैक्ट्री में मशीनों, कच्चा और तैयार माल जलने से लाखों रुपये का नुकसान हुआ। शोड भी पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया।

कृष्ण गोयल ने गणपति टेक्सटाइल के नाम से निवार की फैक्ट्री लगा रखी है। बुधवार सुबह लगभग सात बजे यहां

फसलों और सब्जियों पर भी असर, इस सप्ताह राहत की उम्मीद नहीं

और बढ़ सकता है गर्मी का सितम, अभी तापमान 45 पर, चलेगी गर्म हवाएं

13 किलोमीटर प्रतिघंटे की रफ्तार से चल रही है लू, घरों में कैद रहने पर मजबूर हुए लोग

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

जिले में भीषण गर्मी का प्रकोप लगातार जारी है। तापमान लगातार 45 डिग्री सेल्सियस के पार बना हुआ है, जिससे आमजन के साथ-साथ किसानों को भी भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। मौसम विभाग ने आने वाले दिनों में किसी खास राहत की संभावना से इनकार किया है। मौसम विभाग की

■ मौसम विभाग के अनुसार 14 जून तक भीषण गर्मी और लू की स्थिति बनी रहेगी। बुधवार के अधिकतम तापमान 45.0 डिग्री और न्यूनतम तापमान 29.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज

रिपोर्ट के अनुसार, सोनीपत समेत हरियाणा के दक्षिणी और दक्षिण-पश्चिमी हिस्सों में 14 जून तक भीषण गर्मी और लू की स्थिति बनी रहेगी। बुधवार के अधिकतम तापमान 45.0 डिग्री और न्यूनतम तापमान 29.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। पिछले दिन की तुलना में न्यूनतम तापमान में एक डिग्री की गिरावट आई है, लेकिन लू चलने के कारण गर्मी का प्रभाव कम नहीं हुआ। दिन में 13 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चल रही गर्म हवाओं ने लोगों को घरों में कैद होने पर मजबूर कर दिया। मौसम विभाग की ओर से जिले में येलो अलर्ट जारी किया गया

कृषि क्षेत्र पर भी असर

तेज गर्मी का असर अब कृषि पर भी साफ तौर पर गजर आने लगा है। विशेष रूप से बेल वाली सब्जियों जैसे लोकी, तोरी, करेल और टमाटर की फसलें प्रभावित हो रही हैं। किसानों का कहना है कि तेज धूप और गर्म हवाओं के कारण पौधों को बढ़ावर रुक गई है और फसलें झुलसने लगी हैं। इससे उत्पादन पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है।

बिजली और पानी की मांग बढ़ी

गर्मी बढ़ने के साथ ही शहर में बिजली और पानी की मांग में भी भारी इजाजत हुआ है। कई क्षेत्रों से अघोषित बिजली कटौती की शिकायतें मिल रही हैं, जिससे आमजन को दिक्कतें झेलनी पड़ रही हैं। भीषण गर्मी के चलते बिजली की खपत बढ़ गई है, जिससे लोड बढ़ने पर फोडर टिप कर रहे हैं। नगर निगम व विद्युत विभाग को टोर्न व्यवस्था संगठन में जुटनी है।

है। येलो अलर्ट के अनुसार, दक्षिणी हरियाणा में तापमान 46-48 डिग्री तक पहुंच सकता है, जो गंभीर ऊष्ण लहर (सीवियर हीटवेव) की स्थिति बनाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि अभी आगामी चार पांच दिनों तक अघोषित तापमान में कोई खास गिरावट नहीं आने वाली है।

जनजीवन पर असर और स्वास्थ्य चेतावनी

तेज धूप और गर्म हवाओं से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है। स्वास्थ्य विभाग ने नागरिकों को सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में न निकलने की सलाह दी है। स्वास्थ्य विभाग ने इस भीषण गर्मी

सरस्वती विहार में तीसरे दिन भी बिजली संकट



सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते हुए सरस्वती विहार कॉलोनी के निवासी।

हरिभूमि न्यूज़. सोनीपत

सरस्वती विहार कॉलोनी में पिछले तीन दिनों से बिजली की गंभीर समस्या बनी हुई है। बिजली की तारे लगातार जल रही हैं, जिससे स्थानीय निवासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मंगलवार को कॉलोनीवासियों ने एक बार फिर प्रशासन और बिजली विभाग के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया।

कॉलोनीवासियों ने किया विरोध प्रदर्शन - एक सप्ताह में ट्रांसफार्मर लगाने का आश्वासन

इंजीनियर खलजीत मौके पर पहुंचे और समस्या का संज्ञान लिया। जिला पार्षद संजय बडवासनिया ने बिजली की समस्या को लेकर विभागीय अधिकारियों से बातचीत की और कहा कि अत्यधिक लोड के कारण आए दिन तारे जल रहे हैं, जिससे क्षेत्र में वोल्टेज की समस्या बनी हुई है। गर्मी

को देखते हुए लोगों को दिन के समय अनावश्यक घर से बाहर न निकलने की सलाह दी है। साथ ही धूप में निकलते समय सिर को ढकने, पर्याप्त पानी पीने और हल्का भोजन करने की अपील की गई है।

मयूर विहार में भी प्रदर्शन

वहीं, मयूर विहार में भी लगातार हो रही बिजली कटौती से परेशान लोगों ने प्रदर्शन किया। जिला पार्षद बडवासनिया ने कहा कि बार-बार बिजली के तार जलने और कटौती के कारण आमजन को न केवल गर्मी से परेशानी हो रही है, बल्कि उनके बिजली उपकरण भी खराब हो रहे हैं, जिससे आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। उन्होंने प्रशासन से जल्द समाधान की मांग की है।

के इस मौसम में बिजली कटौती और कम वोल्टेज से जनता परेशान है। जैड बलजीत ने कॉलोनी में एक सप्ताह के भीतर नया ट्रांसफार्मर लगाने का आश्वासन दिया। उन्होंने बताया कि ट्रांसफार्मर लगने के बाद लोड कम हो जाएगा और वर्तमान में जो समस्या हो रही है उसका स्थाई समाधान हो जाएगा। इस अवसर पर टिकू, संदीप, प्रदीप, राजेश, अनिल, कपिल, आजाद सिंह, नरेश कुमार, इंदुवती, बिजेन्द्र, नरेंद्र, सतीश, धर्मवीर, मनोज, जगदीश, साहिल, सुनील, विनय सहित कई स्थानीय निवासी उपस्थित रहे।

गर्मी से बचाव के सुझाव

- दोपहर में धूप से बचे, विशेषकर 11 से 4 बजे तक
- अधिक से अधिक पानी पिएं और तरल आहार लें
- हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें
- सिर को टोपी, गमछा या छतरी से ढकें
- बच्चों और बुजुर्गों को विशेष ध्यान दें

एफएलएन प्रशिक्षण शिविरों का निदेशालय स्तर पर निरीक्षण, गुणवत्तापूर्ण शिक्षण पर दिया जोर

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

निपुण हरियाणा मिशन के तहत प्राथमिक शिक्षकों को दी जा रही बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मकता (एफएलएन) प्रशिक्षण की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से राज्य परियोजना क्रियान्वयन इकाई (एसपीआईयू) से पहुंची प्रतिनिधि स्तुति ने सोनीपत खंड में चल रहे प्रशिक्षण शिविरों का निरीक्षण किया। स्तुति ने सर्वप्रथम राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी ब्राह्मण में अंतर जिला समूहों के प्रशिक्षण सत्रों का निरीक्षण किया। उन्होंने मास्टर ट्रेनर्स द्वारा पढ़ाए जा रहे कंटेंट को बारीकी से देखा और शिक्षकों के साथ बैठकर गतिविधियों में भाग भी लिया। सभी समूहों में उन्होंने नवाचारों को समझा और अपने विचार साझा करते हुए शिक्षकों से आग्रह किया कि वे इन नवाचारों को अपनी कक्षा में लागू



सोनीपत। शिविर में निरीक्षण के लिये पहुंची एसपीआईयू की प्रतिनिधि स्तुति।

करें। स्तुति ने बताया कि शिक्षण कार्य में किसी प्रकार की बाधा न आए, इसलिए इन प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान किया जा रहा है। उन्होंने प्रशिक्षण के फीडबैक को अनिवार्य रूप से देने की बात भी कही। उन्होंने प्रतिभागी शिक्षकों द्वारा बनाए गए नोट्स एवं अन्य शिक्षण सामग्री की भी समीक्षा की और शिविर के दौरान आने वाली समस्याओं की जानकारी ली। इसके बाद स्तुति ने मॉडल टाउन स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे प्रशिक्षण शिविर का भी दौरा किया। यहां खंड समन्वयक अंजू बाला और वरिष्ठ प्रवक्ता आनंद ने तीनों प्रशिक्षण समूहों का निरीक्षण करवाया। गौरतलब है कि सोनीपत जिले में गर्मियों की छुट्टियों के दौरान लगभग 2300 से अधिक प्राथमिक शिक्षकों को एफएलएन प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जो 27 जून 2025 को संपन्न होगा।

सीवर लाइन में गड़बड़ी पर मेयर का एक्शन

■ ठेकेदार को दोबारा काम करने के लिए हटाने, अधिकारियों को भी सुनाई खती-खोटी

■ खन्ना कॉलोनी में रोड़ी का बेस बनाए बिना ही डाली जा रही थी सीवर लाइन

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

खन्ना कॉलोनी में डाली जा रही सीवर लाइन में गड़बड़ी की शिकायत पर नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कड़ा संज्ञान लिया। सोमवार को मौके पर पहुंचे मेयर ने ठेकेदार को तत्काल प्रभाव से पूरी लाइन उखाड़कर दोबारा निर्धारित मानकों के अनुसार डालने के निर्देश दिए।

उल्लेखनीय है कि हेम नगर और खन्ना कॉलोनी में क्षतिग्रस्त सीवर लाइन को बदलने के लिए लगभग 85 लाख रुपये की लागत से कार्य शुरू किया गया है। लेकिन कार्य की गुणवत्ता को लेकर शुरुआत से ही सवाल उठते रहे हैं। कॉलोनीवासियों ने शिकायत की थी



सोनीपत। खन्ना कॉलोनी में सीवर लाइन के कार्य की जांच के लिये पहुंचे मेयर साथ में पार्षद एवं अन्य।

कि ठेकेदार पाइप डालते समय नीचे रोड़ी का बेस नहीं बना रहा और सीवर लाइन का लेवल भी ठीक नहीं है।

जब मेयर ने मजदूरों से पूछताछ की तो उन्होंने पहले बात को टालने की कोशिश की, लेकिन जब मेयर ने खुद लाइन उखाड़कर दिखाने को कहा, तो सामने आया कि नीचे कोई रोड़ी नहीं डाली गई थी। मेयर राजीव जैन ने मौके पर निगम के कार्यकारी

अभियंता विशाल गर्ग, म्युनिसिपल इंजीनियर सुरेश लोहान, कनिष्ठ अभियंता परचंद कुमार और पार्षद सुरेंद्र मदान को भी बुलाया और निर्माण कार्य में हो रही अनियमितताओं को दिखाया।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने हेम नगर में पहले से डाली गई लाइन की भी जांच की और पाया कि वहां नए मैनहोल नहीं बनाए जा रहे, बल्कि केवल पुराने मैनहोल के ढक्कन

बदलकर खानापूर्ति की जा रही है। मेयर ने निगम अधिकारियों को निर्देश दिए कि पूरे निर्माण कार्य की तकनीकी जांच की जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि हर स्तर पर गुणवत्ता के मानकों का पालन हो।

उन्होंने स्पष्ट कहा कि यदि कार्य में लापरवाही या घटिया सामग्री के उपयोग की पुष्टि हुई, तो जिम्मेदारों को किसी भी हालत में बख्शा नहीं जाएगा।

सोनीपत-गन्नाौर स्टेशनों पर बनाए गए बूथ बन चुके हैं स्नैक्स स्टॉल पटरी से उतरी 'एक स्टेशन एक उत्पाद योजना' प्रशासन मौन

■ अधिकारी भी नहीं देते ध्यान, स्थानीय उत्पादों की बजाए हो रही है चिप्स, बिस्कुट की बिक्री

■ तीन ही साल में योजना अपने उद्देश्य से भटकती

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

स्थानीय लघु उद्योगों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से भारतीय रेलवे द्वारा शुरू की गई एक स्टेशन एक उत्पाद योजना अपने मूल उद्देश्य से भटकती नजर आ रही है। वर्ष 2022 में सोनीपत, गन्नाौर समेत अन्य स्टेशनों पर स्थापित किए गए बूथ अब पारंपरिक व स्थानीय उत्पादों की बिक्री के बजाय केवल चिप्स, बिस्कुट व स्नैक्स बेचने के साधन बनकर रह गए हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा ऑनलाइन माध्यम से शुरू की गई इस योजना का उद्देश्य था कि स्थानीय



सोनीपत। एक स्टेशन एक उत्पाद के तहत बने बूथ जोकि अब किराना स्टॉल बन चुके हैं।

कारीगरों, किसानों, बुनकरों और हस्तशिल्पियों को प्रोत्साहन मिल सके। इसके तहत शहद, आचार, मूर्तियां, जूट उत्पाद, हैंडलूम, टेक्सटाइल और पारंपरिक

परिधानों की बिक्री को बढ़ावा दिया जाना था। लेकिन अब जमीनी हकीकत यह है कि इन बूथों पर पारंपरिक उत्पादों के स्थान पर केवल ब्रांडेड चिप्स, बिस्कुट, कोल्ड ड्रिंक्स

2022 में शुरू हुई थी योजना

2022 में हुई थी शुरुआत, अब दिशा से भटकती योजना सितंबर 2022 में इन बूथों की स्थापना के साथ ही आवेदन प्रक्रिया शुरू की गई थी। पहले चरण में सोनीपत, गन्नाौर, करनाल, कुरुक्षेत्र, पानीपत, समालखा और सब्जी मंडी स्टेशन को इस योजना में शामिल किया गया था। योजना के अंतर्गत, बूथ एक व्यक्ति को 15 दिन के लिए केवल रूप्य 1000 के किराये पर प्रदान किया जाता था, जहां वह अपनी प्रदर्शनी लगाकर स्वदेशी उत्पाद बेच सकता था। बिजली और पानी जैसी सुविधाएं रेलवे द्वारा दी जाती थीं।

और अन्य स्नैक्स की बिक्री हो रही है। कई स्थानों पर ये बूथ छोटे किराना स्टॉल जैसे बन चुके हैं, जिससे योजना की मूल भावना को गहरा धक्का लगा है। रेलवे अधिकारियों का दावा था कि यह पहल स्वदेशी उत्पादों को राष्ट्रीय पहचान दिलाने में एक मील का

जमीनी स्तर पर योजना सार्थक सिद्ध नहीं हुई

रेलवे द्वारा एक स्टेशन एक उत्पाद योजना के अंतर्गत लघु उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए यह बूथ स्थापित किए गए हैं। यदि कहीं इन बूथों का दुरुपयोग हो रहा है या योजना से इतर कार्य किए जा रहे हैं, तो इसकी जांच करवाकर शीघ्र कार्रवाई की जाएगी। यह योजना तीन उम्मीदों के साथ शुरू की गई थी, वह अभी तक जमीनी स्तर पर सार्थक सिद्ध नहीं हो सकी है। यदि समय रहते इन बूथों का सही उपयोग सुनिश्चित नहीं किया गया, तो यह एक और सरकारी योजना के विफल उदाहरण के रूप में दर्ज हो सकती है।

दिल्ली मंडल के रेल प्रबंधक पुष्पेन्द्रा रमणा त्रिपाठी

पथर साबित होगी, लेकिन अब अधिकतर बूथों पर विभिन्न कंपनियों के स्नैक्स व पेय पदार्थ बिकते हुए देखे जा सकते हैं।

आज के दौर में अधिकतर लोग किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त नजर आते हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप एक सरल योगसन का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

रोज करें आनंद बालासन रहें तनावमुक्त-आनंदित

योगोपाचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहेकर भी अपनी सेहत का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस कारण तनाव में रहते हैं और इस तनाव के चलते उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। ऐसी जीवनशैली जीने के लिए मजबूर लोगों को उनके तनावों से छुटकारा पाने के लिए योग विशेषज्ञ हर दिन आनंद बालासन योग करने की सलाह देते हैं। आनंद बालासन योग को हैप्पी बेबी पोज भी कहा जाता है। यह एक रिलैक्सिंग योगासन है। इसे हर दिन किया जाए तो कोई कितनी ही परेशानियों से क्यों न घिरा हो, लेकिन इस योगासन की बदौलत वह किसी हद तक तनाव मुक्त हो जाता है, जिससे उसे न



सिर्फ मानसिक राहत मिलती है बल्कि कई तरह की शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिल जाता है।
इसे करने के फायदे: यह योगासन तनाव और चिंता कम करता है। इसे नियमित करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इसे नियमित करने से नींद की गुणवत्ता सुधरती है। शरीर में एनर्जी बढ़ती है। कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रीढ़ की हड्डी और हैमिस्ट्रिंग मजबूत होती है। इतने सारे फायदे मिलने से इसे नियमित करने वाले लोग बच्चे की तरह खुशी और बेफिक्री महसूस करने लगते हैं। इसीलिए इस योगासन को आनंद बालासन कहते हैं।

आनंद बालासन करने की विधि: इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेटे जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपको रीढ़ की हड्डी सीधी हो। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दोनों घुटनों को सीने के नजदीक लाएं। इस दौरान

अपने दोनों पैरों के मध्य दूरी बनाएं और फिर आहिस्ता से दोनों हाथों के जरिए पैरों को मोड़ लें तथा पैरों के तलवों को छत की ओर रखें और घुटनों की मदद से नब्बे डिग्री का कोण बनाएं। इस पोज में रहने के दौरान अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे रिलीज करें। पैरों को पकड़ने के बाद उन्हें अपने सीने की ओर बालसुलभ भाव से खींचें जैसे छोटे बच्चे करते हैं। इस आनंद की मुद्रा में शरीर को 30 सेकेंड से 1 मिनट तक रखें। उसके बाद शरीर को कुछ देर के लिए रिलैक्स छोड़ दें। इससे तन और मन दोनों को शांति मिलती है। इस मुद्रा से बाहर आने के लिए धीरे से अपने पैरों को छोड़ें और घुटनों को वापस अपनी छाती की ओर लाएं। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को मैट पर फैला लें।

क्या सावधानियां बरतें: आनंद बालासन बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। अगर आपको हर्निया या स्पाइनल स्टेनोसिस जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है तो यह योगासन करने से पहले एक बार डॉक्टर से सलाह लें। सलाह न भी लें तो भी यदि योगासन के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो रही हो तो

तुरंत इसे करना बंद कर दें और योग शिक्षक से उसकी वजह जानें। जिन लोगों को घुटनों और टखनों की चोट लगी हो उन्हें यह आसन करने से बचना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस आसन को करते समय शरीर को ज्यादा झटके से न हिलाएं अन्यथा रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। आनंद बालासन करने के बाद, कुछ देर के लिए शवासन की मुद्रा में आकर आराम करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। स्लिप डिस्क या रीढ़ की समस्या से पीड़ित लोग भी इसे न करें। हाल ही में पेट की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, हर्निया या अपच के पेशेंट, जिन्हें हो घुटनों या कूल्हों में दर्द की शिकायत उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

ये आसन करना फायदेमंद: आनंद बालासन के पहले आप सुप्तबद्ध कोणासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कर सकते हैं। आनंद बालासन के बाद आप सेतु बंधासन, सुप्त मत्स्येन्द्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

डाइट सजेसन

ललिता गोयल

गर्मी का मौसम पाचन तंत्र के लिए अनुकूल नहीं होता है। लोगों को बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में मौसम के हिसाब से डाइट में बदलाव नहीं करने पर हेल्थ पर बुरा असर हो सकता है। गर्मी के मौसम में वॉमिट और पेट में जलन जैसी समस्या भी आम होती है। इसलिए इस मौसम में हेल्दी रहने के लिए डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। गर्मियों में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने से सेहत दुरुस्त रहती है और शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन भी मिलता है। ऐसे में शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखने वाली चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्मी के मौसम में डाइट में किन फूड्स को शामिल करके हेल्दी रहा जा सकता है?

तरबूज

तरबूज में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसका सेवन शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, इन्फ्लेमेशन कम करने में मदद करता है और इस



मौसम में होने वाली शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। तरबूज में विटामिन सी, ए और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में मदद करते हैं।

खीरा

खीरा भी एक हाइड्रेटिंग फूड है, जो पानी से भरपूर होता है और इसका सेवन करने से कैलोरी भी ज्यादा नहीं कंज्यूम होती। यह शरीर के तापमान को रेगुलेट करने में मदद करता है और टॉक्सिन को फ्लश आउट करने में सहायक होता है इसलिए गर्मियों में खीरे को डाइट में शामिल करना, सेहत के



लिए एक बेहतर ऑप्शन है। खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ठंडक देने के साथ-साथ शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाने, डाइजेशन को सुधारने और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है। लंच से आधे घंटे पहले सलाद के तौर पर खीरा खाना चाहिए।

नारियल का पानी

गर्मियों में नारियल का पानी शरीर के लिए काफी लाभदायक रहता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। गर्मियों के

हम जानते हैं कि ज्यादा गर्मी की वजह से शरीर के बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है, शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा कमजोरी और थकान महसूस होना भी आम बात है इसलिए मौसम के हिसाब से आपको अपना डाइट प्लान बनाना बहुत जरूरी है। इस बारे में यूजफुल सजेसंस।

डाइट में शामिल करें ये फूड-लिविड इस सीजन में आप रहेंगे हेल्दी



दौरान नारियल पानी पीने से पसीने के रूप में फ्लूइड लॉस से शरीर को बचाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रिडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इन्फ्लेमेशन कम करने में भी मददगार होता है। गर्मियों में पुदीने को सलाद, ड्रिंक्स या फिर चटनी आदि में मिला कर लिया जा सकता है। पुदीना डिटॉक्स वॉटर की तरह काम करता है और इससे डाइजेशन दुरुस्त होता है, साथ ही यह स्किन हेल्थ में भी सुधार करता है।

दही

दही में प्रोबायोटिक होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और पाचन तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं। यह



शरीर की गर्मी को कम करने में, इन्फ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नेक, सलाद में मिला कर खाया जा सकता है।

ज्वार की रोटी

गर्मी के मौसम में लंच में ज्वार की रोटी खानी चाहिए। यह फाइबर से भरपूर और ग्लूटन-फ्री होती

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स से सेवन से बचना भी जरूरी होता है।

- ▶ मसालेदार और तले, भुने भोजन का सेवन करने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पाचन से जुड़ी समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है इसलिए गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।
- ▶ शराब का सेवन करने से शरीर डिहाइड्रेट होता है और इससे शरीर का तापमान भी बढ़ता है। इसलिए इसके सेवन से बचना चाहिए।
- ▶ गर्मियों में शगर से भरपूर ड्रिंक्स जैसे एनर्जी ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स या फिर सोडा का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और ब्लड शुगर लेवल भी तेजी से बढ़ सकता है।



है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गॉद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गॉद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गॉद कतीरा फाइबर से भरपूर होता है, शरीर को ठंडक देता है, डाइजेशन सुधारता है और गर्मी से होने वाली थकान को कम करता है। इससे स्किन



लौकी

गर्मियों में लौकी को डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। लौकी को चिला, सब्जी या दाल में डालकर खाया जा सकता है। लौकी से भी शरीर को हाइड्रेशन मिलता है। लौकी कैलोरीज में कम होती है, शरीर को डिटॉक्स करती है और डाइजेशन को सुधारती है।

को भी हाइड्रेशन मिलता है।

छाछ

इस मौसम में दोपहर के खाने से पहले छाछ पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे डाइजेशन में सुधार होता है, शरीर को ठंडक मिलती है और गट हेल्थ दुरुस्त होती है।



गन्ने का रस

गन्ने का रस गर्मियों में शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहता है। इसमें विटामिन और मिनिरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिक्वर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटरीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

ह रड, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनाता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर के बारे में यहां बता रहे हैं। हर के अनेक नाम हैं। जैसे रोग के भय को दूर करने के कारण अभया नाम है। रोगों को हर लेती है, इस कारण हरीतकी नाम है। पथ्य रूप होने से पथ्या नाम है। शरीर को बुझा देने से रक्षा करती है, इस कारण कायस्थ नाम है। हिमालय पर उत्पन्न होने से हेमवती नाम है। अमृत के समान गुण होने से अमृता नाम है। व्यथा को दूर करने से अव्यथा नाम है। शरीर को पवित्र करने वाली होने से पूतना नाम है। कल्याणकारी होने से श्रेयसी और शिवा नाम है। जीवन्ती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

गैटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जी मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शुगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नींबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियों मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, 'मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है।' मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर रिश्तेदार साइकोलॉजिस्ट अवंतीका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंजयटी की प्रॉब्लम हो गई है।

वॉर एंजयटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छा जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़



इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर खाने से मल की शुद्धि होती

शहद के साथ सेवन करने से हर पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में संधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ

इन दिनों अखबार, टीवी और सोशल मीडिया, हर तरफ से युद्ध और हिंसा की खबरें देखने और सुनने को मिल रही हैं। कुछ लोग इससे गैटल डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंजयटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंजयटी

उरावनी हो सकती है।

कुछ लोगों में ये सब भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को 'हेडलाइन स्ट्रेसडिसऑर्डर', 'युद्ध की चिंता' या 'युद्ध चिंता' नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलिनर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह



तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंजयटी होती है। **प्रमुख लक्षण:** डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंक्स और प्रवक्तताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह

क्या करती है हिंसक: एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चित्रित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की रक्तश करके की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

हर सेवन करना चाहिए। हर की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है। **त्रिफला है लाभकारी:** हरड़, बहेड़ा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबरे छान कर उससे नेत्र धोएं तो सब प्रकार के नेत्र संबंधी रोग शांत हो जाते हैं। संध्या में भिगोया हुआ त्रिफला, सुबह और छान कर नमक मिला कर पीने से खांसी और कफ के रोग दूर हो जाते हैं। अकेली हरड़ को जल के साथ घिस कर गरम कर ऊपर लेप करने से नेत्र रोग दूर हो जाता है। जो मनुष्य थका हो, धातु विकार हो, जिसका खून निकाला गया हो तथा गर्भवती स्त्री को हर नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचेनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इन कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचेनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी किताबें पढ़ें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पांजिक्ट रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। *

(मनोविज्ञानी रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेराइनफुल लाइफ ऐसे तमाम कारण हैं, जो पुरुषों के स्वास्थ्य पर लगातार नकारात्मक असर डाल रहे हैं। पुरुषों के स्वास्थ्य निगरानी माह (जून) के अवसर पर इस बारे में डिटेल् में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज

दि न पर दिन तेजी से भागती लाइफस्टाइल, दिनों-दिन जटिल होती काम-काजी तकनीक और करियर में प्रतिस्पर्धा का असर पुरुषों के समूचे स्वास्थ्य पर कहर बनकर टूट रहा है। यही वजह है कि इस 21वीं सदी में पुरुषों की औसत आयु, महिलाओं के मुकाबले करीब डेढ़ से दो साल और कम हो गई है। साथ ही पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से गिरता जा रहा है। **बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण:** पुरुषों के स्वास्थ्य में गिरावट का कारण जीवन का 'रनिंग एंजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, बंद रात तक सोशल मीडिया में उलझे रहना, ये गतिविधियां आज ज्यादातर पुरुषों के जीवन का अहम हिस्सा बन गई हैं, जिस कारण वे अकसर शरीर से थके रहते हैं और दिमाग से बोझिल। पूरी दुनिया के पुरुषों की नियमित नींद में कमी आ रही है। एक तो काम का दबाव और करियर में आगे बढ़ने का प्रेशर, ऊपर से डिजिटल तकनीक का मायाजाल। इन वजहों से दुनियाभर के पुरुषों में वर्तमान लाइफस्टाइल तमाम परेशानियां पैदा कर रही हैं।

नई तकनीक का असर: नई तकनीक आ जाने के कारण काम-काज तो आसान हुआ है, लेकिन इस तकनीक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी जिन पुरुषों पर है, उन पर यह भारी पड़ रही है। ई-मेल, व्हाट्सएप, टीम मीटिंग, जूम कॉल, वर्क प्रॉम होम इन सबने दैनिक काम को सिर्फ 9 से 5 तक सीमित नहीं रहने दिया बल्कि इसे 24x7 में तब्दील कर दिया है। पुरुषों में लगातार टेक्नोलॉजी में अपग्रेड रहने का दबाव रहता है। इससे भी दिमाग तनाव से मुक्त नहीं हो पाता है। **अनहेल्दी फूड हैबिट:** जिस तरह की काम-काजी तेजी का दबाव है, उसके चलते फास्ट फूड खाने की हैबिट भी पुरुषों में बढ़ रही है। दुनियाभर के 52 फीसदी से ज्यादा



काम-काजी पुरुष फास्ट फूड खाने के आदी हो गए हैं। भारत में 40 करोड़ पुरुष घरों से बाहर रोजी-रोटी के लिए रहते हैं, जिनमें से 17 से 20 करोड़ लोग अकेले रहते हैं और इनमें से 70 से 80 फीसदी पुरुष अमूमन हफ्ते में तीन बार फास्ट फूड खाते हैं। **एक्सरसाइज से दूरी:** एक्सरसाइज से दूरी भी पुरुषों में बढ़ती बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। भारत में पिछले एक दशक में पुरुषों के काम-काज के घंटे औसतन दो से दार्ध घंटे बढ़ गए हैं। व्यस्तता बढ़ जाने के कारण पुरुषों में नियमित एक्सरसाइज की गतिविधि कम हो गई है। **बढ़ रही है बीमारियां:** तमाम वजहों से पुरुष चाहकर भी अपने स्वास्थ्य की जरूरी देख-रेख नहीं कर पाते, उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा है। काम-काज की शैली और रफ्तार बदल जाने के कारण जिस चीज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हो रही है, वह पुरुषों का स्वास्थ्य ही है। भारत के करीब 87 फीसदी काम-काजी पुरुष कम से कम एक या दो लाइफस्टाइल बीमारियों के चंगुल में फंसे हुए हैं और दुनिया के स्तर पर तो यह आंकड़ा 90 फीसदी के ऊपर है। इससे साफ है कि कंडीशन तभी बदल सकती है, जब पुरुष स्वयं अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस होंगे और अपनी लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप

शिविर में 85 लोगों ने रक्तदान किया



खरखौदा। पूर्णिमा पर थाना कलां गांव में लोगों की आस्था के केंद्र दादा साध परिसर में स्वास्थ्य जांच, रक्तदान शिविर व भंडारे का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि सोनीपत के मेयर राजीव जैन, नगर पालिका चेरमेन हीरा लाल इंदौरा ने कार्यक्रम में पहुंचकर रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाया। इस अवसर पर राजीव जैन ने कहा कि रक्तदान करना एक तरह से जीवन दान देना है। हमें समय-समय पर ऐसे आयोजन करके जरूरतमंद लोगों की सहायता करनी चाहिए। यह एक पुण्य का कार्य है जिसका फल अवश्य मिलता है। रक्तदान शिविर में 85 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया गया। स्वास्थ्य जांच शिविर में भी बड़ी संख्या में लोगों ने जांच आदि करकर लाभ उठाया।

एफएलएन प्रशिक्षण शिविर में शिक्षकों को दी जानकारी



सोनीपत। हरियाणा निपुण मिशन के अंतर्गत सोनीपत खंड में विभिन्न जिलों से आए प्राथमिक शिक्षकों के लिए एफएलएन (फाउंडेशनल लिटरेसी एंड न्यूमेरसी) तथा आधारभूत एवं संख्यात्मकता पर आधारित प्रशिक्षण शिविर का आयोजन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गढ़ी ब्राह्मण में किया गया। यह प्रशिक्षण शिविर नोडल अधिकारी अतुल कुमार के मार्गदर्शन में प्रारंभ हुआ। शिविर के तीसरे दिन मुख्य प्रशिक्षक मोनिका दहिया ने उपस्थित शिक्षकों को डिफेंडिंग, ब्लॉकिंग और पठन कौशल से संबंधित रोचक गतिविधियों के माध्यम से प्रशिक्षित किया। वहीं, सुनीता ने लेखन कौशल की सूक्ष्मताओं को सरल भाषा में समझाते शिक्षकों को प्रशिक्षण प्रदान किया।

दो दिवसीय कार्यशाला का शुभारम्भ किया



सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में बुधवार को दो दिवसीय कार्यशाला का शुभारम्भ किया गया। साइंस विषय पर आयोजित इस कार्यशाला में दो रिसोर्स पर्सन्स ने संचालन किया। सुमन सिंह, सुमति आनंद ने बड़े बेहतरीन ढंग से अध्यापकों से अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की। विज्ञान के गतिविधि-आधारित शिक्षण पर क्षमता निर्माण कार्यक्रम का पहला दिन एक व्यावहारिक और आकर्षक सत्र था जिसने माध्यमिक स्तर पर वैज्ञानिक शिक्षाशास्त्र के लिए एक मजबूत नींव रखी। सत्र की शुरुआत 'विज्ञान क्यों?' पर एक संवादात्मक चर्चा के साथ हुई, जिसमें विज्ञान की प्रकृति और सिद्धांतों पर प्रकाश डाला गया। वैज्ञानिक पद्धति को एक निश्चित अनुक्रम के रूप में नहीं बल्कि एक विकसित और सतत प्रक्रिया के रूप में समझने पर जोर दिया गया।

एक महीने से बंद पड़ी साइट

जिला नागरिक अस्पताल में बंद पोर्टल ने बढ़ाई परेशानी

अस्पताल में रोजाना 15 से 20 गर्भवती महिलाओं की डिलीवरी

अस्पताल के चक्कर लगा रहे बच्चों के माता-पिता, प्रबंधन नहीं ले रहा कोई सुध

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

नागरिक अस्पताल में जन्म प्रमाण पत्र बनाने का पोर्टल पिछले एक माह से बंद पड़ा है, जिससे नवजात शिशुओं के परिजनों व मृतकों के प्रमाण पत्र बनाने में भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। अस्पताल में रोजाना 15 से 20 गर्भवती महिलाओं की डिलीवरी होती है, और बीते एक महीने से करीब 226 बच्चों की जन्मपत्री पेंडिंग पड़ी हुई है। साथ ही मृत्यु प्रमाण-पत्र भी नहीं निकल पा रहे हैं। अस्पताल प्रबंधन के अनुसार पूरे हरियाणा में सरल पोर्टल में खामि होने के चलते समस्या आने की बात कही जा रही है। बताया कि नागरिक अस्पताल में मृत्यु प्रमाण-पत्र व जन्म प्रमाण-पत्र लेने के लिए प्रथम तल पर कमरा बना रखा है। गत दिनों से नागरिक अस्पताल में जन्म लेने वाले बच्चों की जन्मपत्री नहीं बन पा रही है।



सोनीपत। खिड़की पर बच्चे के साथ जानकारी लेते महिला।

फोटो: हरिभूमि

साथ ही मृत्यु प्रमाण-पत्र भी नहीं बन पा रहे हैं। जानकारी मिली है स्वास्थ्य विभाग के पोर्टल के साथ सरल हरियाणा की साइट में कोई तकनीकी खामी आई हुई है। जिसके चलते पोर्टल नहीं चल पा रहा है। प्रबंधन की तरफ से उच्च अधिकारियों को अवगत करवाने का राग अलगा रहा है। जबकि पोर्टल बंद होने के चलते लोगों को परेशानी का सामना करने पर मजबूर होना पड़ रहा है। अभिभावक हर दिन अस्पताल का चक्कर काट रहे हैं, लेकिन हर बार उन्हें यह कहकर लौटा दिया जाता है कि पोर्टल काम नहीं कर रहा है। इस

अपडेट किया जा रहा

ऑनलाइन पोर्टल में कोई तकनीकी खराबी आई हुई है। इस संबंध में उच्च अधिकारियों को अवगत करवाया जा चुका है। जानकारी मिली कि सरल हरियाणा के पोर्टल को अपडेट किया जा रहा है। पोर्टल में खामी दूर होने पर चलते ही प्रमाण-पत्र बनाने का काम किया जाएगा। डा. संवीप लठवाल, मीडिया प्रमोटी नागरिक अस्पताल।

अभिभावकों की मांग, जल्द ठीक हो पोर्टल

अभिभावकों ने बताया कि एक माह पूर्व बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र बनवाने के लिए आवेदन किया था, लेकिन अब तक कोई प्रगति नहीं हुई है। नागरिक अस्पताल प्रशासन से मांग की जा रही है कि संबंधित उच्चाधिकारियों को मामले की सूचना देकर इस समस्या का शीघ्र समाधान कराया जाए, ताकि अभिभावकों को राहत मिल सके।

समस्या के चलते अभिभावकों को बच्चों के नामांकन, आधार कार्ड आवेदन जैसी आवश्यक प्रक्रियाओं में दिक्कतें आ रही हैं।

107 लोगों ने कमाया रक्तदान का पुण्य एसबीआई ने नई अनाजमंडी में शिविर आयोजित किया

हरिभूमि न्यूज ॥ गोहाणा

एसबीआई द्वारा बुधवार को गोहाणा की नई अनाजमंडी में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर बैंक की नई अनाजमंडी शाखा द्वारा आयोजित किया गया जिसमें 107 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। शिविर के मुख्य अतिथि बैंक के क्षेत्रीय प्रबंधक नरेंद्र सिंह थे। अध्यक्षता मौजूद गुप्ता ने की जबकि संयुक्त संयोजन सितेंद्र व मीना कुमारी का रहा। शिविर में नई अनाजमंडी एसोसिएशन के पूर्व प्रधान रामधारी जितेंद्र व एसोसिएशन प्रधान श्यामलाल वशिष्ठ रक्तदाताओं को आशीर्वाद देने पहुंचे। शिविर में शुभम, कृष्ण, नितिन, नरेंद्र, विकास, पवन, गौरव,



गोहाणा। रक्तदाताओं को आशीर्वाद देते अतिथि एवं गणमान्य व्यक्ति।

अभिषेक मित्तल, सितेंद्र, विरेंद्र, अभिषेक कुमार, पुरुषोत्तम, निशा, सतीश जाल, मोहित गोयल, अंशुल अंशुल, हिमांशु, साहिल और नवीन सहित अन्य नागरिकों ने रक्तदान किया।

योग करने से मन शांत: पंकज

हरिभूमि न्यूज ॥ गोहाणा

पतंजलि योग समिति की गोहाणा इकाई के तत्वावधान में बुधवार को शहर में जींद मार्ग स्थित नगर परिषद पार्क में पांच दिवसीय योग शिविर प्रारंभ हो गया। शिविर की अध्यक्षता समिति प्रभारी पंकज जैन ने की व संयुक्त संयोजन सुभाष सहायवत, सुरेश पांचाल व डॉ. नरेश मलिक का रहा। संचालन योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने किया। पंकज जैन ने योग साधकों को योग का महत्व बताते कहा कि वर्तमान व्यस्त जीवन शैली अच्चे स्वास्थ्य के लिए योग के लिए समय जरूर निकालें। योग से तनाव दूर होता है और मन व मस्तिष्क को शांति मिलती है। योग हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।



गोहाणा। योग क्रियाओं का अभ्यास करवाते प्रशिक्षक। फोटो: हरिभूमि

जैन ने कहा कि आज काफी लोग मोटापे से परेशान हैं। योग मोटापा कम करने में भी फायदेमंद है। आज भारतीय योग परम्परा विदेशों में भी प्रसिद्ध है। शिविर में मुख्य योग प्रशिक्षक विजय चौहान, सह योग प्रशिक्षक कृष्ण गोपाल बत्रा व ज्योति मक्कड़ ने योग करवाया। शिविर में आजाद सिंह दांगी, सुरेश पंवार,

गोमाताओं को दलिया, घीया तरबूज व हरा-चारा खिलाया

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

ज्येष्ठ पूर्णिमा, संत कबीर दास व अंतरराष्ट्रीय खेल दिवस जयंती के अवसर पर कामी रोड पर स्थित गोशाला में गौभक्तों की टीम ने गोमाताओं को दो किंवदंत तरबूज, एक किंवदंत घीया, दस किलोग्राम दलिया व ग्यारह कट्टे हरा चारा खिलाया। दिलबाग सिंह गोसेवक ने बताया कि विशेष दिन में गोमाताओं की बहुत सेवा होती है अन्य दिनों में भी गोमाताओं की सेवा होनी चाहिए। इसलिए गोसेवक टीम सभी



दिनों में सेवा का कार्य करती रहती है। गौभक्त विकास कुमार ने सभी को संदेश दिया कि गोमाताओं को मौसम के अनुसार फल, सब्जी, हरा चारा, दलिया, चूरी गुड़ खिलाना चाहिए। गर्मी के मौसम में ऐसी खाद्य वस्तु खिलानी चाहिए जिससे कि

पानी की पूर्ति हो सके। सेवा ट्रस्ट (यू.के.) इंडिया की टीम के सदस्य पहलवान हवा सिंह ने बताया कि गोसेवा करना बहुत ही पुण्य का कार्य है। सुमन ने सभी माहिलाओं को संदेश दिया कि खाना बनाने समय प्रथम रोटी गाय की तथा अंतिम रोटी कुत्ते की निकालनी चाहिए। इस मौके पर राजू राजपूत, अरविंद गहलावत, हवा सिंह, संजय गणित विशेषज्ञ, सुरेश वत्स डिमानिया, अर्पित सिंह युवा सेवक तथा नन्हे—मुन्हे बच्चे उपस्थित रहे।



खरखौदा। भंडारे से हवन-पूजा करते विध्वान वासी।

फोटो: हरिभूमि

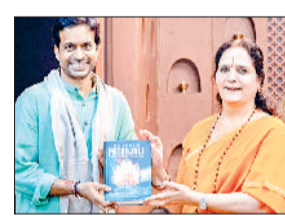
शीतला माता मंदिर में लगाया मंडारा

खरखौदा। बुधवार को विध्वान गांव के शीतला माता मंदिर में हवन-पूजा के साथ देवी धी के मंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। गांव की बुजुर्ग महिलाओं ने 21 वर्ष पहले बुढ़ापा पैशन से हल्वे का मंडार शुरू किया था। इसके बाद प्रतिवर्ष देवी धी का मंडार आयोजित किया जाता है, जिसमें समस्त वाम वासियों का सहयोग रहता है। सुबह हवन-पूजा करवाया गया। इसके बाद मंडार शुरू किया गया जो शाम तक चला। युवाओं ने भी देवी धी की छहवीं लगाई। महाराज कृष्ण दास ने सस्त्रना सुनाया इस मंडार में महिलाओं का विशेष योगदान रहा है। दिन बुजुर्ग महिलाओं ने इस मंडार को शुरू किया था, उनमें से इस समय कोई भी जीवित नहीं है। मंदिर में प्रतिदिन महिलाएं मण्डार करती हैं और हर महीने पूर्णिमा को स्वयं हवन करती हैं। ज्येष्ठ मास की पूर्णिमा को हवन और मंडार का आयोजन होता है। कलावती, किमला देवी, रामकृति, कमला, बिलला, सोना, सुधा, मिसरी, रामरती, चांदे, बेदो, शांति, धूप सिंह, अशोक, नरेंद्र शारदा, धिनोद, राकेश, मुक्ति, नन्हा, रमेश आदि मौजूद रहे।

बैडमिंटन के प्रसिद्ध चैंपियन पुलेला गोपीचंद ने युवाओं को प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ॥ गन्नीर

बैडमिंटन के प्रसिद्ध चैंपियन और कोच पुलेला गोपीचंद, ऋषि चैतन्य आश्रम में आयोजित 'ग्रीष्मकालीन युवा शिविर में युवाओं को प्रेरणा देने के लिए पहुंचे। 'परम पूजनीय आनंदमूर्ति गुरुर्मा से भेंट कर आशीर्वाद लिया। गोपीचंद ने युवा प्रतिभागियों के लिए प्रेरणास्रोत बना, जिसमें उन्होंने 'योग निद्रा' के अपने जीवन पर और अब अपने छात्रों के प्रशिक्षण पर अपने वाले गहरे प्रभाव को साझा किया। गोपीचंद ने अपने करियर की चुनौतियों और सफलताओं को याद



बैडमिंटन के चैंपियन पुलेला गोपीचंद, परम पूज्य आनंदमूर्ति गुरुर्मा से भेंट करते हुए।

करते बताया कि पूजनीय आनंदमूर्ति गुरुर्मा द्वारा सिखाई गई योग निद्रा उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गई है। उन्होंने बताया कि नियमित रूप से योग निद्रा के अभ्यास ने उन्हें तनाव में शांत रहने, असफलताओं से उबरने और

महत्वपूर्ण प्रतिस्पर्धाओं में एकाग्रता बनाए रखने में बहुत सहायता दी। उन्होंने इस प्राचीन तकनीक को न केवल अपनी जीत का बल्कि पूरे कार्यकाल में मानसिक शक्ति का श्रेय दिया। अब, भारत की अगली पीढ़ी के बैडमिंटन खिलाड़ियों के मентर के रूप में, गोपीचंद ने योग निद्रा को अपने अकादमी के प्रशिक्षण का अनिवार्य हिस्सा बना दिया है। अपने संबोधन में गोपीचंद ने सभी युवाओं को बधाई दी और कहा कि इतनी कम आयु में आनंदमूर्ति गुरुर्मा से जीवन के सार्थक शिक्षा सीख पाना बहुत सौभाग्य की बात है।



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान वरिष्ठ पदाधिकारियों का स्वागत करते हुए।

अंबेडकर पार्क में मनाया संत कबीरदास का जन्मोत्सव
सोनीपत। दि हरियाणा अनुसूचित जाति, पिछड़े वर्ग, अल्पसंख्यक परिषद द्वारा संत कबीरदास का जन्मोत्सव अंबेडकर पार्क में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में प्रदेश उपमुख्य मुख्यचारा खान ने अध्यक्षता की। मंच संचालन प्रदेश महासचिव प्रदीप चोपड़ा ने किया। मौके पर प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष हवा सिंह बोहत ने कबीरदास की प्रतिमा के आगे दी प्रज्वलित किया और सभी ने संत कबीर की प्रतिमा पर पुष्पजली अर्पित की। संत कबीर दास की जीवनी और उनके विचारों पर प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम में सरदार जसविंद सिंह, फुलेराम बैरागी, बालेखान, मोहनमंद युनूस, नरेश कश्यप, वीरेंद्र शर्मा, सुरेश बिडलान, बलवीर चौहान, कर्मबीर सिंह आदि मौजूद रहे।

सम्मान दीनबंधु चौधरी छोटूराम धाम समिति ने गांव के सबसे बड़े बुजुर्ग का किया सम्मान

समिति ने अनुदान सहायता में सहयोग करने वाले लोगों का भी सम्मान किया

दीनबंधु चौधरी छोटूराम के कार्यों और विचारों को महत्व देना जरूरी: धनखड़



हरिभूमि न्यूज ॥ गन्नीर

गांव खुबड़ू में बुधवार को दीनबंधु चौधरी छोटूराम धाम समिति के पदाधिकारी ने पहुंचकर अनुदान सहायता में गांव खुबड़ू मिसाल बनने पर दीनबंधु चौधरी छोटूराम धाम समिति के पदाधिकारियों व घड़वाल गांव की पंचायत ने गांव के सबसे बड़े बुजुर्ग फतेह सिंह धनखड़ का पगड़ी पहनाकर सम्मान किया। इसके अलावा समिति द्वारा अनुदान सहायता में सहयोग करने वाले लोगों का भी सम्मान किया।

अधिनियम के तहत किसानों को फसल का उचित मूल्य दिलाने का नियम बना

समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रताप सिंह दहिया ने कहा कि अनुदान सहायता में गांव के लोगों द्वारा दिए गए सहयोग को हमेशा याद किया जाएगा। ग्रामीणों ने बहुत ही अच्छा सराहनीय कार्य किया है। गांव के सबसे बड़े बुजुर्ग फतेह सिंह ने संबोधित करते हुए कहा कि दीनबंधु चौधरी छोटूराम एक महान किसान नेता थे जिन्होंने ब्रिटिश शासन के दौरान किसानों और मजदूरों के

अधिकारों के लिए लड़ाई लड़ी थी। उनके कार्यों और योगदान को हमेशा याद रखा जाता है। उन्होंने किसानों को सुदखोरों के चंगुल से मुक्त करने के लिए कर्जा माफी अधिनियम जैसे कानून बनाए। कृषि उत्पाद मंडी अधिनियम बनाया, अधिनियम के तहत किसानों को उनकी फसल का उचित मूल्य दिलाने का नियम बना। गिरवी जमीनों की मुफ्त वापसी एक्ट बनाया, जिसमें किसानों की गिरवी रखी गई जमीनों को वापस दिलाने का प्रावधान किया गया।

इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित हुआ कार्ड, जांच के आदेश

गोहाणा। एक व्यक्ति का सिंघाई विमान के एसडीओ का कार्ड बनाया गया। यह कार्ड इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित हो गया। इस मामले में एटी करप्शन सोसायटी ने शिकायत की, जिस पर सिंघाई विमान के प्रमुख अतिथि ने जांच के आदेश दिए। इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित हुए कार्ड में एसडीओ का नाम कुलदीप दिखाया गया है, जबकि गोहाणा में इस नाम को कोई अधिकारी नहीं है। कार्ड बनाने की शरारत किस्से की, इसकी भी पुष्टा जानकारी किसी के पास नहीं है। एटी करप्शन सोसायटी गोहाणा को इस बारे में पता चलता तो इस बारे में शिकायत दी गई। प्रमुख अतिथि ने स्थानीय अधिकारियों को जांच के आदेश दिए।

संत कबीर दास को किया नमन

सोनीपत। जुआ गांव में संत कबीर दास का प्रकट दिवस बड़े श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ग्रामीणों ने संत कबीर दास की शिक्षाओं को स्मरण करते हुए मजल-कौलिन किया और उनके विचारों को जग-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे जिला पाषंड संजय बडवांसनिया ने संत कबीर दास की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए और कहा कि संत कबीर दास एक महान समाज सुधारक थे। उन्होंने जातिगत भेदभाव, अंधविश्वास और कुुरीतियों के खिलाफ आवाज उठाई और अपने देहों के माध्यम से भक्ति और ज्ञान का मार्ग दिखाया। इस अवसर पर जिला पाषंड ने जुआ गांव की धानक चौपाड़ के विकास के लिए 5 लाख और दो हंडैपड देने की घोषणा की।

खबर संक्षेप

अवैध पिस्तौल सहित

युवक गिरफ्तार

खरखौदा। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर हलालपुर के स्टेशन के पास एक युवक को अवैध पिस्तौल के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि एक युवक हलालपुर स्टेशन के पास अवैध पिस्तौल लिए हुए खड़ा है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर युवक को वहां खड़ा हुआ पाया। लेकिन वह पुलिस को देखकर वहां से निकलने लगा। पुलिस ने युवक को काबू करके जब उसकी तलाशी ली तो उसके पास एक अवैध पिस्तौल बरामद किया गया।

दुकान की दीवार तोड़कर सामान चुराया, केस दर्ज

गन्नीर। अगवानपुर गांव के पास चोर दुकान की दीवार तोड़ कर फ्रिज व समान चोरी कर ले गए। दुकानदार ने चोरी की शिकायत गन्नीर थाना पुलिस को दी है। शिकायत में गोबिंदपत निवासी श्रीओम ने बताया कि अगवानपुर गांव स्थित नहर के पास उसकी कन्फेक्शनरी की दुकान है। वह 15 मई को दुकान बंद कर घर चला गया। अगली सुबह दुकान पर आया तो दुकान की दीवार टूटी हुई थी और दुकान से एक डीप फ्रिज व काफी सामान गायब था।

अपहरण कर मारपीट का प्रयास, केस दर्ज

गन्नीर। गद्दी झंझारा रोड स्थित एक मंदिर के पास 8 जून को एक युवक के अपहरण की कोशिश, उसके घर में घुसकर मारपीट व लूटपाट का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले की शिकायत थाना गन्नीर में दी। शिकायतकर्ता सुमित निवासी गांधी नगर ने बताया कि वह सुबह मंदिर में था, तभी अनुराग, रविंद्र, मनजीत, दीपांशु व अन्य आरोपितों ने मिलकर उसे जबरन गाड़ी में डालने की कोशिश की।

किसान के खेत से सोलर प्लेट व एंगल चोरी

खरखौदा। खांडा गांव में एक किसान के खेत से सोलर प्लेट व एंगल चोरी हो गए हैं। किसान की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। किसान राज सिंह ने बताया कि उसने अपने खेत में साढ़े सात हॉर्स पावर का सोलर वॉटर कनेक्शन लगवाया हुआ है। रात्रि के समय चोरी ने 5 सोलर प्लेट व दो एंगल चोरी कर लिए हैं।

एक महान स्वतंत्रता सेनानी थे रामप्रसाद बिस्मिल : दांगी

रामप्रसाद बिस्मिल को उनकी 128वीं जयंती पर किया नमन

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाणा

सेक्टर 7 गोहाणा स्थित भगवान परशुराम आश्रम में बुधवार को रामप्रसाद बिस्मिल की 128वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने रामप्रसाद बिस्मिल के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देश भक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा रामप्रसाद बिस्मिल भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी, प्रतिभाशाली लेखक, कवि एवं ऐतिहासिक काकोरी षडयंत्र के महानायक थे। बिस्मिल ने अपना संपूर्ण जीवन

कार्यक्रम ज्येष्ठ पूर्णिमा पर रूडे नाथ बाबा का लगाया भंडारा, उमड़ी भीड़

गणमान्य लोगों ने यज्ञ में आहुति डालकर क्षेत्र की सुख शांति की कामना की



राई। भाजपा के जिला उपाध्यक्ष एवं निगम पार्षद समाजसेवी पुनीत राई परिरजनों के साथ हवन यज्ञ में आहुति डालते हुए।

मृतक के भाई के बयान पर अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज गांव के चौकीदार की लाठी डंडों से पीट-पीटकर हत्या

वारदात स्थल से खुन से समा परना और लाठी बरामद

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

राई थाना क्षेत्र के गांव गद्दी बाला के चौकीदार की लाठी-डंडों से पीटकर निर्मम हत्या कर दी गई। बुधवार सुबह उनका शव गांव बिंदरौली से जगदीशपुर रोड पर सड़क के पास पड़ा मिला। सूचना के बाद पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर परिरजनों को अवगत कराया। पुलिस व एफएसएल की टीम ने वारदात स्थल से जहूरी नमूने लेकर शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां फोरेंसिक चिकित्सक क न होने के चलते शव को महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर रेफर कर दिया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिरजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस ने मृतक के भाई के बयान पर अज्ञात के खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

गांव गद्दी बाला निवासी सुरेंद्र ने बताया कि उसका बड़ा भाई राजबीर (52) गांव के चौकीदार था। वह



सोनीपत। शव को लेकर नागरिक अस्पताल पहुंचे परिरजन व पुलिस कर्मी।

पिता के निधन के बाद करीब 15-20 साल से चौकीदार का काम करता था। मंगलवार शाम को उन्होंने भाई को गांव बिंदरौली निवासी पिंटू शर्मा की अड़्डे पर स्थित परचून की दुकान पर देखा था। बुधवार सुबह करीब आठ बजे पता लगा कि उनके भाई राजबीर का शव गांव बिंदरौली से जगदीशपुर रोड पर सड़क के पास पड़ा है। वह अपने परिचित आन्द के साथ मौके पर पहुंचा तो भाई का शव सड़क के पास पड़ा दिखाई दिया। राजबीर के सिर के पिछले हिस्से, कान व चेहरे पर चोट के निशान थे। पुलिस ने शव को

हत्या किसी दूसरी जगह होने की आशंका

खुन से सना शव खेत में मिलने की सूचना मिली थी। मौके पर पहुंचकर टीमों ने जहूरी नमूने एकत्रित कर शव को नागरिक अस्पताल में भिजवाया। वहां से शव को खानपुर भेज दिया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिरजनों को सुपुर्द कर दिया। आशंका है कि हत्या किसी दूसरी जगह पर की गई है। वही सुर्द-बुर्द करने के लिए शव को दूसरी जगह पर फेंकने का आरोप लगाया है। मामले की गंभीरता से जांच वी जा रही है।

गांव की चौपाल में रहता था राजबीर, पत्नी छोड़कर चली गई थी

परिरजनों का कहना है कि राजबीर पांच भाई बहनों में सबसे बड़े थे। वह शराब पीने के आदी थे। वह गांव की चौपाल में रहते थे। बताया जा रहा है कि करीब दो दशक पहले वह अस्वम ने युवती को शादी कर लेकर आए थे, लेकिन वह भी उनकी छोड़कर चली गई थी। वह अकेले ही रहता था।

रविंद्र कुमार, पुलिस प्रवक्ता सोनीपत।

कब्जे में ले लिया। फिंगर प्रिंट एक्सपर्ट की टीम को बुलाकर सबूत जुटाए गए। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में

भिजवाया। जहां से शव को खानपुर भेज दिया। खानपुर में पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिरजनों को सुपुर्द कर दिया।

सतकुंभा धाम पर संत की तपस्या पूर्ण होने के उपलक्ष्य पर लगा मेला

ऐसे संत ही सच्चे सिद्ध होते हैं, जो समाज के लिए त्याग और साधना का उदाहरण प्रस्तुत करते : राजेश स्वरूप

हरिभूमि न्यूज ►► गन्नीर

सिद्धपीठ सतकुंभा धाम पर बुधवार को वट सावित्री व्रत और ज्येष्ठ पूर्णिमा के पावन अवसर पर भव्य धार्मिक आयोजन हुआ। इस अवसर पर सिद्ध संत सत्यवान स्वरूप महाराज की 41 दिवसीय हठयोग तपस्या की पूर्णाहुति संपन्न हुई। तपस्या पूर्ण होने के उपलक्ष्य में मेला लगा, जिसमें हजारों श्रद्धालु शामिल हुए। श्रद्धालुओं ने पाट-पूजा की, प्रसाद ग्रहण किया और सत्संग में दिव्य आशीर्वाद लिया।



गन्नीर। सिद्धपीठ सतकुंभा धाम पर ज्येष्ठ पूर्णिमा पर पूजा अर्चना करते हुए श्रद्धालु।

आयोजन के दौरान विद्वान शास्त्रियों और आचार्यों द्वारा वैदिक मंत्रोच्चारण कर पूजा संपन्न करवाई गई। श्रद्धालुओं के लिए भंडारे की विशेष व्यवस्था की गई, जिसमें लोगों ने श्रद्धा से भोजन प्रसाद ग्रहण किया। सिद्धपीठ सतकुंभा धाम के पीठाधीश्वर

श्रीमहंत राजेश स्वरूप ने दिव्य संदेश में कहा कि संत की तपस्या को पूर्ण करने के संस्कारों का फल है। ऐसे संत ही सच्चे सिद्ध होते हैं, जो समाज के लिए त्याग और साधना का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। धाम में दिनभर श्रद्धा और भक्ति का माहौल बना रहा।

ट्रक से तेल चोरी करके बेचने पर दो के खिलाफ मामला दर्ज

खरखौदा। खुर्दगु गांव के पास एक ढाबे पर ट्रक से तेल निकाल कर बेचने के आरोप में दो व्यक्तियों पर खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा मामला दर्ज कराया गया है। विभाग निरीक्षक प्रवेश को सूचना मिली थी कि ढाबे पर ट्रक चालकों द्वारा तेल की चोरी करके अथेव तरीके से ढाबे पर तेल को बेचा जा रहा है। उन्होंने दो व्यक्तियों के साथ मौके पर पहुंचकर पाया कि ढाबे पर एक ट्रक खड़ा हुआ है। जिसके पास दो व्यक्ति खड़े हैं। पूछताछ करने पर पता चला कि उनमें से एक ट्रक चालक पानीपत निवासी जोगिंद सिंह व दूसरा महान निवासी प्रदीप हैं। प्रदीप ने बताया कि वह ट्रक से तेल को निकाल कर सरसे ढाबों पर खरीदता है। इसके बाद वह तेल को बाजार में बेच देता है। मौके पर दोनों व्यक्ति ट्रक से अवैध रूप से तेल निकालते हुए गए थे। जब ढाबे की जांच की गई तो वहां पर तीन कैनों में लगभग 135 लीटर डीजल व दो कैनों में लगभग 30 लीटर पेट्रोल पाया गया।

गांव आहुलाना मदीना और छिछड़ाना में लगे भंडारे

संत शिरोमणि कबीरदास की 628वीं जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाणा

ज्येष्ठ माह की पूर्णिमा के दिन बुधवार को गांव आहुलाना में माता कमला मंदिर, गांव मदीना में संत शिरोमणि कबीरदास की 628वीं जयंती और गांव छिछड़ाना में दादा बहाइदेव मंदिर में वार्षिक भंडारे आयोजित किए गए। भंडारों में बरोदा हलका के कांभ्रस विधायक इंद्रराज नरवाल ने श्रद्धालुओं के साथ प्रसाद ग्रहण करने के समाज में सुख-समृद्धि की कामना की। विधायक इंद्रराज नरवाल ने कहा कि सनातन संस्कृति विश्व की सबसे महान एवं प्राचीन

ट्रेन में हमला कर हजारों की राशि झपटने का आरोप

सोनीपत। अंबाला-दिल्ली रेल मार्ग पर ट्रेन में यात्रा कर रहे सगे भाइयों पर तेजधार हथियार से हमला कर घायल करने, मारपीट करने व रुपये झपटने के आरोप का मामला सामने आया है। घायलों ने मामले को लेकर राजकीय रेलवे पुलिस सोनीपत को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। बरेली यूपी निवासी रोहित कुमार ने बताया कि वह अपने भाई के साथ गत 24 मई को जींद से पानीपत रेलवे स्टेशन से एचआर से उंचावर एक्सप्रेस के जरूरत डिब्बे में सफर कर रहा था। देर शाम करीब साढ़े आठ बजे ट्रेन सोनीपत स्टेशन पर रुकने के बाद चलने लगी। उसी दौरान छह लड़के चलती ट्रेन में चढ़ गए। डिब्बे के अंदर आते ही मारपीट करना शुरू कर दिया। उसके बड़े भाई ने बचाव किया तो उसे नीचे गिराकर मारपीट करने लगे।

‘संकल्प से सिद्धी तक’ कार्यक्रम को लेकर कार्यशाला में दी जानकारी

मन की बात के लोकसभा संयोजक आजाद सिंह नेह्रा गन्नीर व भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक ने शिरकत की

हरिभूमि न्यूज ►► गन्नीर

गन्नीर विधानसभा के गन्नीर मण्डल की संकल्प से सिद्धी तक कार्यक्रम के लिए कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लोकप्रिय कार्यक्रम मन की बात के लोकसभा संयोजक आजाद सिंह नेह्रा गन्नीर व भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक ने शिरकत की। प्रजापति धर्मशाला में आयोजित कार्यक्रम में विधानसभा के गन्नीर मण्डल की संकल्प से सिद्धी तक कार्यक्रम के लिए कार्यशाला में सभी कार्यक्रमों के बारे में कार्यकर्ताओं को अवगत कराया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मण्डल अध्यक्ष अजय जैन ने की। नेह्रा ने कहा कि सभी शक्ति केन्द्रों तक इसकी जानकारी पहुंचाने का



गन्नीर। कार्यक्रम में लोकसभा संयोजक आजाद सिंह नेह्रा गन्नीर व भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक का स्वागत करते हुए।

कार्य करे। आगामी 15 जून को आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली मुख्य अतिथि के रूप पधारेंगे। भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक ने कहा कि भाजपा ने अपने कार्यकर्ताओं और नेताओं के लिए /"संकल्प से सिद्धि/" कार्यक्रम का उद्देश्य पार्टी कार्यकर्ताओं को संगठनात्मक कौशल और नेतृत्व क्षमता में प्रशिक्षित करना है। इस अवसर

पर जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज, नगर पालिका चेयरमैन अरुण त्यागी कार्यक्रम के मण्डल संयोजक तरुण देवीदास, कष्ट निवारण समिति सदस्य एवं युवा नेता योगेश कौशिक, प्रभारी अतुल, राजपुर मण्डल अध्यक्ष श्रवण कौशिक, पूर्व मण्डल अध्यक्ष विकास त्यागी, भुषण हसीजा, सुबोध शर्मा, मनिंदर सन्नी के अलावा पार्टी के न पदाधिकारी मौजूद थे।

गेस्ट हाउस बुक करने के नाम पर हजारों रुपये की ठगी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। जिले में साइबर ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे हैं। साइबर ठगों ने गेस्ट हाउस बुक करने के नाम पर हजारों रुपये की राशि अलग-अलग खातों में ट्रांसफर करवा ली। पीड़ित को ठगी का पता चला तो मामले को लेकर साइबर थाना सेक्टर-23 सोनीपत पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। गांव नानरी निवासी सुशील कुमार ने बताया कि उसने गत पांच जून को लाजपत नगर में गेस्ट हाउस फेइज गेस्ट-होस्टल की बुकिंग के लिए अमित कुमार नाम के व्यक्ति के मोबाइल नंबर से संपर्क किया। आरोपित ने पहले टोकन के रूप में दो हजार रुपए मांगे। उसने यूपीआई से ये

पेमेंट कर दी। इसके बाद आरोपित ने एक अन्य नंबर पर 24020 रुपये एडवांस भुगतान की मांग की। सुशील का कहना है कि उसने ये राशि दो किश्तों में 12,000 और 12020 रुपये सुजीत शर्मा के खाते में भेजी। इसके बाद आरोपित ने कहा कि नियमानुसार एक ही बार में भुगतान करना होगा और पिछली राशि एक घंटे में वापस कर दी जाएगी। जिसके बाद उसने 24020 रुपये और एक अन्य खाते में भेज दिए। इस प्रकार कुल 50040 रुपये का भुगतान किया गया, लेकिन न तो पैसे वापस मिले और न ही बुकिंग की रसीद। उसके बाद वह संपर्क करने लगे तो फोन पर बात नहीं हुई। आरोपित ने उसका नंबर ब्लॉक कर दिया।

संत कबीर की शिक्षाएं आज भी उतनी ही प्रासंगिक : सत्यदास महाराज

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

श्री सतगुरु भरतुशाह आश्रम कबीर चौरा समिति, मामा-भांजा चौक, सोनीपत द्वारा संत कबीर जयंती के पावन अवसर पर एक भव्य दो दिवसीय समारोह का आयोजन किया गया। मंगलवार की सुबह 8 बजे आश्रम में कबीर वाणी का पाठ किया गया, जिसमें संत कबीर के दिव्य दोहों और उपदेशों का भावपूर्ण उच्चारण हुआ। इसके पश्चात 10 बजे



सोनीपत। कार्यक्रम के तहत भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालुगण।

से मीठे पानी की छबील का आयोजन किया गया, जिसमें राहगीरों और श्रद्धालुओं को शीतल जल वितरित कर सेवा का परिचय दिया गया। शाम होते ही संपूर्ण रात्रि का भासंग कार्यक्रम प्रारंभ हुआ, जिसमें संत कबीर भजन और वाणियों के माध्यम से भक्तों ने भक्ति रस का रसास्वादन किया। वर्तमान गद्दीनशीन संत सत्यदास महाराज ने अपने दिव्य संबोधन में श्रद्धालुओं को संत कबीर साहेब द्वारा बताए गए सत्य, सेवा और सरलता के

मार्ग पर चलने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि कबीर साहेब की शिक्षाएं आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं और समाज को एकता, प्रेम व समरसता की दिशा में आगे ले जाती हैं। बुधवार की सुबह प्रातः आरती व भोग अर्पण के उपरांत साप्ताहिक भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। भक्तों ने सेवा, श्रद्धा और समर्पण भाव से इस आयोजन में भाग लिया।

ज्येष्ठ महीने की पूर्णिमा पर छबील लगाकर बुझाई प्यास

51 किलोग्राम लड्डू का प्रसाद भी बांटा

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाणा

ज्येष्ठ महीने की पूर्णिमा पर तपती गर्मी में शहर में पुराने बस अड्डे पर छबील लगाई गई। छबील पर सड़क से गुजरने वाले राहगीरों को दूध से बनी कच्ची व ठंडी लस्सी पिलाकर प्यास बुझाई गई। छबील पर लोगों में 51 किलोग्राम लड्डू का प्रसाद भी वितरित किया गया। पुराने बस अड्डे पर दवा विक्रेता सुभाष मलिक, एस्बीआई सेवा केंद्र के संचालक अमित सहरावत और युवा समाजसेवी

गौरव सहरावत ने दूध से बनी कच्ची व ठंडी लस्सी की छबील लगाई। इस वार्षिक सेवा में उन्होंने अपने सहयोगी अजय नरवाल, मुकेश शर्मा, राहुल नरवाल और नौरज हुड्डा के साथ सड़क से गुजरने वाले बाहन चालकों व पैदल राहगीरों को रोक-रोककर कच्ची लस्सी पिलाई।

लोगों की सहराना की

तपती गर्मी में प्यास बुझाने की इस सेवा की लोगों ने खुब सराहना की। छबील पर स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा गया। प्रयोच्य सामग्री को इधर-उधर नहीं फैकने दिया गया अपितु उसे ट्रैक्टर-ट्राली में डलवाकर शहर से बाहर निर्यात स्थान पर डलवाया गया।

होगाई जवान का गोबाइल फोन झपटा

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र में होगाई के जवान का गोबाइल फोन झपटने के आरोप का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस युवकों की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लगे सके। गांव मत्तली निवासी सचिन ने बताया कि वह हरियाणा गृह रक्षी विभाग में नौकरी करता है। वह अपने चाचा के साथ कार से आया था। वह कुराड़ गांव के बाईपास पर उतर गया। गुरुग्राम जाने के लिए मुरथल अड्डा की तरफ जा रहा था। इसी दौरान किसी की कॉल आ गई। वह बात करते हुए चल पड़ा। जब वह सर्विस रोड से मुरथल आ रहा था तो पीछे से बाइक सवार दो युवकों ने उनका मोबाइल झपट लिया।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

आवश्यकता है

भारत के तेजी से बढ़ते हिन्दी समाचार-पत्र **हरिभूमि** को **सोनीपत शहर में डोर-टू-डोर मार्केटिंग के लिए उत्साही, योग्य व आकर्षक व्यक्तित्व वाले युवक-युवतियों की आवश्यकता है, जो मीडिया के क्षेत्र में कैरियर बनाना चाहते हैं**

आयु : 18 से 30 वर्ष तक
योग्यता : 10+2 या इससे अधिक
वेतन : योग्यतानुसार (वेतन बुकिंग अनुसार)
मिलने का समय : प्रातः 11.00 से सायं 5.00 बजे तक (कार्यदिनांक को)

विस्तृत बायोडाटा के साथ संपर्क करें :-
हरिभूमि कार्यालय
बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9034240065, 9253681005