



अधिकतम 36.9 डिग्री
न्यूनतम 23.6 डिग्री

सोनीपत मूिम

रोहतक, मंगलवार, 16 सितंबर 2025

11 सीबीएसई नेशनल बॉक्सिंग में प्रताप स्कूल ..



12 मरम्मत कार्य से मरीज परेशान दो ओपीडी ..



खबर संक्षेप

तीन हमलावरों ने व्यक्ति की पीटकर किया घायल

खरखोदा। पाई गांव में तीन युवकों ने एक व्यक्ति को पीटकर घायल कर दिया। राहुल ने बताया कि रात को साढ़े दस बजे के करीब उसका छोटा भाई देवांश घर पर आया। उसने बताया कि उसके पिता नरेश कुमार को गली में 3 युवक मारपीट कर रहे हैं। जब वह वहां पर पहुंचा तो गली में काफी अंधेरा था और उसके पिता जमीन पर पड़े हुए थे। वह अपने पिता को इलाज के लिए पीजीआई खानपुर ले गया जहां चिकित्सकों ने उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया।

फरार बेल जम्पर को दबोचा, मेजा जेल

सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने पीओ, बेल जम्परों व पैरोल जम्परों की धरपकड़ अभियान के तहत बड़ी सफलता हासिल करते हुए वर्ष 2018 से फरार चल रहे एक बेल जम्पर को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान प्रमोद निवासी लाजपत नगर, सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार, आरोपित जुआ अधिनियम के तहत दर्ज एक मामले में वर्ष 2018 में जमानत पर छूटा था, लेकिन उसके बाद से लगातार फरार चल रहा था।

गिरफ्तार आरोपित जमानत पर रिहा

सोनीपत। जिले की एसएजी यूनिट सेक्टर-07 सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार रखने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान कर्मवीर उर्फ कम्मू निवासी गांव सिसाना, जिला सोनीपत के रूप में हुई है। एसआई नवीन ने बताया कि 14 सितंबर 2025 को पुलिस टीम सोनीपत बाईपास स्थित खरखोदा रिलायंस पेट्रोल पंप के पास गश्त के दौरान पकड़ा था।

कार देने से मना किया तो चला दी गोली

खरखोदा। रोहणा गांव में एक किसान द्वारा कार देने से मना करने पर युवक ने उस पर गोली चला दी। किसान सुरेंद्र ने बताया कि वह अपने खेत से बारिश का पानी निकाल रहा था। इसी दौरान उसके पास सुमित नामक युवक का फोन आया कि वह अपनी कार उसे प्रयोग करने के लिए दे दे। उसने सुमित को कार देने से मना कर दिया। जब वह कार लेकर खेत से अपने घर के लिए जा रहा था तो गांव के फ्लाईओवर के नीचे सुमित और सचिन ने उसकी कार को रुकवा लिया।

गोहाना में कराटे खेल के ट्रायल 16 को

सोनीपत। जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार ने बताया कि कराटे खेल, खेल महाकुंभ 2025 में शामिल किया गया है। जिसके लिए सोनीपत से कराटे खेल में जिले का प्रतिनिधत्व करने वाले खिलाड़ियों का ट्रायल 16 सितंबर को गोहाना के बाल भारती विद्यापीठ स्कूल में आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि ट्रायल को आयोजन पुरुष खिलाड़ियों के लिए 60 किलों, 67 किलों, 75 किलों, 84 किलों, व 84 किलों से अधिक के भार की श्रेणी में किया जाएगा व इसी तरह महिला खिलाड़ियों के लिए 50 किलों, 55 किलों, 61 किलों, 68 किलों व 68 किलों से अधिक भार की श्रेणी के लिए किया जाएगा।

कलचरल फेस्ट में सांस्कृतिक कार्यक्रम खरखोदा।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिलाना में खंड स्तरीय कलचरल फेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें समूह नृत्य, पकल नृत्य, रागिनी और स्किट जैसे आकर्षक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। कार्यक्रम का आयोजन दो कक्षा वर्गों के अंतर्गत किया गया। जिसमें कक्षा वर्ग 5 से 8 व कक्षा वर्ग 9 से 12 थे। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया, खंड शिक्षा अधिकारी प्रदीप कुमार ने मां प्रसन्नता के समूहों के प्रदर्शन पर प्रशंसित करके किया।

जिले में दूसरी-तीसरी कक्षा के 12 हजार से अधिक छात्रों का हुआ हिंदी विषय में असेसमेंट

निपुण हरियाणा मिशन को मजबूती देने की कवायद

बच्चों की सीखने की क्षमता का आंकलन करने के उद्देश्य से पूरे प्रदेश में 15 व 16 सितंबर को संसद आधारित असेसमेंट किया जा रहा है आयोजित

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

शिक्षा विभाग द्वारा निपुण हरियाणा मिशन को मजबूती देने और बच्चों की सीखने की क्षमता का आंकलन करने के उद्देश्य से पूरे प्रदेश में 15 व 16 सितंबर को संसद आधारित असेसमेंट आयोजित किया जा रहा है। इसी क्रम में सोमवार को जिले के सभी प्राथमिक विद्यालयों की कक्षा दूसरी और तीसरी में पढ़ने वाले विद्यार्थियों का हिंदी विषय में असेसमेंट हुआ। इस मूल्यांकन में जिले के 12 हजार से अधिक बच्चों ने भाग लिया और उत्साहजनक उपस्थिति दर्ज कराई। जिला एफएलएन समन्वयक मनोज वर्मा ने बताया कि निदेशालय के निर्देशानुसार जिले के हर खंड में यह मूल्यांकन सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सोमवार को केवल हिंदी विषय का परीक्षण किया गया, जबकि मंगलवार 16 सितंबर को गणित विषय का असेसमेंट होगा।

मुंडलाना खंड 93.36% उपस्थिति के साथ अव्वल

बच्चों की सीखने की क्षमता का आंकलन करने के उद्देश्य से पूरे प्रदेश में 15 व 16 सितंबर को संसद आधारित असेसमेंट आयोजित किया जा रहा है। सभी प्राथमिक विद्यालयों की कक्षा दूसरी और तीसरी में पढ़ने वाले छात्रों का हिंदी विषय में असेसमेंट हुआ।



सोनीपत। सेन्सस असेसमेंट प्रक्रिया के दौरान निरीक्षण करती जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना।

अध्यापकों को मिलता है शिक्षण पद्धति सुधारने का अवसर

जिलेभर के सभी मॉडल, मूल्यांकनकर्ताओं और प्राथमिक अध्यापकों के सहयोग और समर्पण के कारण यह बड़ा शैक्षणिक अभियान सफलता की ओर बढ़ रहा है। इस तरह के अभ्यास से न केवल बच्चों की शैक्षिक स्थिति का पता चलता है बल्कि अध्यापकों को भी यह अवसर मिलता है कि वे अपनी शिक्षण पद्धति को और प्रभावी बना सकें। जिले के सभी विद्यालय निपुण लक्ष्य हासिल करने में अग्रणी रहे।

- रचना बाना, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

बच्चों में दिखा उत्साह

बच्चों में इस आकलन को लेकर उत्साह देखने को मिला और अधिकांश विद्यालयों में उपस्थिति संतोषजनक रही। यह पूरा मूल्यांकन निपुण हरियाणा टीचर ऐप के माध्यम से किया गया। इसके लिए जिले के टीजीटी और पीजीटी अध्यापकों को विशेष ऑफलाइन प्रशिक्षण दिया गया था। प्रशिक्षण के बाद सभी विद्यालयों में कक्षा दूसरी और तीसरी के बच्चों का यह असेसमेंट एक समान पैटर्न पर करवाया गया।

खंडवार उपस्थिति रिपोर्ट

निदेशालय से प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार दोपहर 1:45 बजे तक खंड मुंडलाना 93.36% उपस्थिति के साथ पहले स्थान पर रहा। इसके बाद कथुरा में 90.83%, खरखोदा में 88.15%, गोहाना में 87.87%, गन्नौर में 80.66%, राई में 80.38% और सोनीपत खंड में 78.61% विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। जिले में कुल 15,253 विद्यार्थियों का लक्ष्य था, जिनमें से तकरीबन 12,571 विद्यार्थियों का मूल्यांकन दोपहर तक पूरा हो चुका था।

गणित का मूल्यांकन आज

16 सितंबर को इसी संसद एक्सेस साइज के अंतर्गत जिले के सभी सरकारी विद्यालयों में दूसरी और तीसरी कक्षा के विद्यार्थियों का गणित विषय में असेसमेंट आयोजित किया जाएगा। शिक्षा विभाग का मानना है कि इस दो दिवसीय अभ्यास से न केवल विद्यार्थियों की बुनियादी योग्यता का सटीक आंकलन होगा, बल्कि निपुण हरियाणा मिशन के लक्ष्यों को हासिल करने की दिशा में ठोस कदम भी साबित होगा।

नया टेंडर आवंटित, सफाई पर हर माह खर्च होंगे 1.65 करोड़

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

सफाई ठेकेदार का टेंडर खत्म होने के कारण पिछले 15 दिनों से ठप सफाई व्यवस्था पुनः शुरू हो गई है। ठेकेदार को फ्रिलहाल चार महीने के लिए टेंडर आर्बिट्रिट किया गया है। सफाई व्यवस्था पर प्रति माह एक करोड़ 65 लाख खर्च होंगे। सोमवार सुबह नगर निगम मेयर राजीव जैन एवं विधायक निखिल मदान ने झाड़ू लगाकर सफाई अभियान का शुभारंभ किया और सफाई कर्मियों को माला पहनाकर उनका अभिनंदन किया। इस अवसर पर पार्षद सुरेंद्र नैयर, सुरेंद्र मदान, पार्षद प्रतिनिधि संजीव वलेचा, मुख्य सफाई निरीक्षक सतेंद्र दहिया, साहब सिंह समेत अनेकों कार्यकर्ता



भी सफाई अभियान में शामिल हुए। राजीव जैन ने बताया कि तकनीकी कारणों से टेंडर आर्बिट्रिट करने में देरी हुई जिसके कारण कूड़े का सड़कों से पूरी तरह उठान नहीं हो पाया।

दो पक्षों में झगड़ा, युवक गंभीर रूप से घायल

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के गांव नाथपुर में दो पक्षों के बीच कहासुनी के बाद झगड़ा हो गया। झगड़े में 32 वर्षीय विश्वनाथ गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना के बाद परिजन घायल को तुरंत नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। सूचना मिलने पर कुंडली थाना पुलिस भी मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी ली। फिलहाल पुलिस ने झगड़े में शामिल लोगों से पूछताछ शुरू कर दी है। अभी तक झगड़े के कारणों का स्पष्ट पता नहीं चल पाया है।

एमएसएम आयुर्वेद संस्थान में आयुर्वेद के लिए दौड़ का आयोजन आयुर्वेद भारत की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति : प्रो. सुदेश

हरिभूमि न्यूज ॥ गोहाना



गोहाना। आयुर्वेद के लिए दौड़ लगाते संस्थान के शिक्षक व छात्र। फोटो: हरिभूमि

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कला में आयुर्वेद दिवस के उपलक्ष्य में एमएसएम आयुर्वेद संस्थान द्वारा आयुर्वेद के लिए दौड़ का आयोजन किया गया। संस्थान में शिक्षक और छात्राएं खूब दौड़े। कार्यक्रम का संयोजन डॉ. शोभा, डॉ. वीना, डॉ. पंकज एवं डॉ. अनिल ने किया। विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि आयुर्वेद भारत की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है। यह पद्धति केवल रोग निदान के लिए ही नहीं बल्कि रोगों से बचाव के लिए भी कारगर है। आज समस्त विश्व भारत की आयुर्वेद पद्धति का अनुकरण कर रहा है। महिला विश्वविद्यालय स्थित आयुर्वेद संस्थान समाज को स्वस्थ रखने में अपनी भूमिका जिम्मेदारी के साथ निभा रहा है।

आयुर्वेद के सिद्धांतों को जीवन में अपनाने का संकल्प

संस्थान के प्राचार्य डॉ. एपी नायक ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य जन-जन तक आयुर्वेद के महत्व को पहुंचाना एवं आमजन को स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद अपनाने हेतु प्रेरित करना था। इस अवसर पर प्रतिभागियों ने आयुर्वेद के सिद्धांतों को दैनिक जीवन में अपनाने का संकल्प भी लिया।

वुड कोटिंग फैक्ट्री में लगी आग से हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ॥ गन्नौर

दमकल की चार गाड़ियों ने कड़ी मशक्कत के बाद पाया काबू



गन्नौर। एवी वुड कोटिंग प्राइवेट लिमिटेड से उठ रही आग की लापटें।

सका, लेकिन तब तक फैक्ट्री का ऊपरी हिस्सा जल चुका था। फैक्ट्री में केमिकल व लकड़ी का काम होने के कारण आग तेजी से फैल गई।

नियमानुसार दमकल उपकरण होने चाहिए

एसएसएमई इंडस्ट्रीज वेल्फेयर एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन कोशिक ने कहा कि आग पर दमकल गाड़ी ने समय रहते काबू पा लिया। औद्योगिक क्षेत्र में सभी फैक्ट्रियों के पास भी नियमानुसार दमकल उपकरण व आग पर काबू पाने के सभी प्रबंध होने चाहिए। एसोसिएशन लगातार फैक्ट्री संचालकों को इस संबंध में जागरूक कर रही है।

13.59 लाख की ठगी करने वाले पांच आरोपित गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत



सोनीपत। गिरफ्तार आरोपितों के फोटो।

साइबर थाना टीम ने वर्क फ्रॉम होम और टारस्क पूरे करने पर अधिक कमाई का झांसा देकर युवक से 13 लाख 59 हजार 560 रुपये ठगने वाले गिरोह का भंडाफोड़ किया है। गिरफ्तार आरोपित सारण, रवि, जितेंद्र उर्फ जीतू निवासी जोधपुर राजस्थान, हितेश उर्फ हीरालाल निवासी जालौर राजस्थान का है। गिरफ्तार आरोपित किया है। आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पुलिस ने उनके कब्जे से 9300 रुपये नकद और 3

जिले में कल से हल्की से मध्यम बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

प्रदेश में मानसून की हल्की सक्रियता एक बार फिर बढ़ने जा रही है। मानसून टर्फ श्रीगंगानगर, रोहतक, सियोनी, राजनंदागांव होते हुए उत्तर-पूर्व बंगाल की खाड़ी तक बना हुआ है। वहीं हिमाचल प्रदेश पर बने साइक्लोनिक सर्कुलेशन के कारण नमी वाली हवाएं तराई क्षेत्रों की ओर बढ़ रही हैं। इसी वजह से राज्य के उत्तरी जिलों में 17 से 19 सितंबर के बीच आंशिक बादलवाड़े के साथ हवाएं चलने तथा गरज-चमक के साथ हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना जताई गई है। इस अवधि में सोनीपत सहित अंबाला, पंचकुला, यमुनानगर, करनाल, कुरुक्षेत्र, कैथल और

पानीपत जिलों में कहीं-कहीं बारिश हो सकती है। विशेषज्ञों का मानना है कि इस बारिश से दिन और रात के तापमान में हल्की गिरावट दर्ज हो सकती है और मौसम सामान्य से सुहावना रहेगा। किसानों के लिए यह बारिश देर से बोई गई फसलों के लिए लाभकारी साबित हो सकती है, हालांकि लगातार बादलवाड़े से नमी अधिक रहने के कारण खेतों में जलभराव की स्थिति पर सतर्क रहना भी आवश्यक होगा। मौसम विभाग के अनुसार 25 से 8 सितंबर के बाद एक एंटीसाइक्लोनिक सर्कुलेशन बनने की संभावना है, जिससे मानसून की सक्रियता कम हो जाएगी और राज्य में मौसम आमतौर पर परिवर्तनशील परंतु शुष्क रहने की संभावना है।

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

सोमवार को विधायक निखिल मदान ने मेयर राजीव जैन ने वार्ड नंबर 3 में लगभग 3 करोड़ 78 लाख रूपए की लागत से होने वाले विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर क्षेत्र के सभी गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे, जिन्होंने विधायक और मेयर का फूल मालाओं से स्वागत किया। विधायक निखिल मदान ने बताया



सोनीपत। विकास कार्यों का शुभारंभ करते हुए विधायक साथ में मेयर एवं अन्य।

कि सेक्टर 14 में बरसाती पानी की निकासी के लिए 1 करोड़ 12 लाख रुपये की लागत से स्टॉर्म वाटर लाइन बिछाई जाएगी। इसमें तिकोना

पार्क, हड्डा पार्क के आस पास के क्षेत्रों में और जहां गलियों में पुरानी लाइन अवकूद है, वहां नई स्टॉर्म वाटर लाइन बिछाई जाएगी। इसके साथ ही हेम नगर और खन्ना कॉलोनी में जहां पर हाल ही में नगर निगम द्वारा सीवरेंज लाइन बिछाई गई थी, वहां की गलियों को सीसी से 1 करोड़ 63 लाख रूपए की लागत से नवनिर्माण किया जाएगा। मेयर ने बताया कि लगभग 53 लाख रूपए का लागत से हाउसिंग बोर्ड और गांधी चौक की सड़कों को सीसी से पक्का किया जाएगा। इसके साथ ही 50 लाख रूपए की लागत से आदर्श नगर की 5 मुख्य गलियों और ब्रांच गलियों को सीसी से पक्का किया जाएगा। वहीं विधायक निखिल

मौजूद रहे

इस अवसर पर सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा, निगम पार्षद सुरेंद्र मदान, निगम पार्षद सुरेंद्र नैयर, अमन डूडेजा, संजीव वलेचा, संदीप, कपिल, जीत मदान, संदीप गहलवाल, रमेश कोशिक, राजेश प्रभाकर, सागर चोपड़ा, सुधीर नागपाल, मुकेश वत्रा, रिकू मल्होत्रा, मनोज गोयल, पवन तनोजा, शैलेन्द्र तोमर, चित्की आदि लोग मौजूद रहे।

मदान और मेयर राजीव जैन ने सोमवार को नगर निगम कार्यालय में नई एजेंसी द्वारा सफाई का काम शुरू करने के मौके पर नारियल तोड़कर काम का शुभारंभ किया।



वर्चुअल रियलिटी थेरेपी

रिश्तों में नई सोच की राह

आज अधिकांश कपल्स वर्किंग हैं, बीजी रहते हैं, एक दूसरे को समय नहीं दे पाते, एक कम्युनिकेशन गैप रहता है। इस कारण मैरीड लाइफ में बहुत सी ऐसी बातें पैदा होती हैं, जो तनाव लाकर दूरियां बढ़ाती हैं। ऐसे में वर्चुअल रियलिटी थेरेपी मधुर दंपत्य जीवन की राह बनाती है।

पति-पत्नी का रिश्ता केवल साथ रहने भर का ही नहीं, भावनात्मक जुड़ाव और आपसी समझ का भी प्रतीक है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी और बढ़ती व्यस्तताओं में यह जुड़ाव कई बार कमजोर पड़ जाता है। छोटी-छोटी गलतफहमियां, संवाद की कमी या अहंकार रिश्ते में दूरियां ले आते हैं। ऐसे में रिश्ते को फिर से जोड़ने और पुरानी मधुर यादों को ताजा करने के लिए कपल्स को कई बार रिलेशनशिप एक्सपर्ट या साइकोलॉजिस्ट से सलाह की जरूरत पड़ती है, जो विभिन्न थेरेपी के माध्यमों से दोनों के गिले-शिकवे दूर कर सामंजस्य बैठाने की कोशिश करते हैं, कपल्स इसके बाद बेहतर जिंदगी गुजार पाते हैं। इन्होंने से एक थेरेपी है-वीआरटी मतलब वर्चुअल रियलिटी थेरेपी।



कवर स्टोरी

डॉ. शिवंगी रावत
साइकोलॉजिस्ट, मेटल हेल्थ एंड रिलेशनशिप थेरेपिस्ट, सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

थेरेपी का तरीका

इस थेरेपी में प्रभावित पति-पत्नी को एक वीआर हेडसेट पहनाया जाता है। जिसके जरिए थेरेपिस्ट उन्हें उनकी समस्या से जुड़े एक रियलिस्टिक वर्चुअल वर्ल्ड में ले जाता है। उनकी प्रॉब्लम के हिसाब से वर्चुअल सीन बनाए जाते हैं, जैसे कम्युनिकेशन प्रैक्टिस, ट्रस्ट-बिल्डिंग टास्क, कॉन्फ्लिक्ट सिचुएशन, रिलेक्सेशन एनवायर्नमेंट या बॉन्डिंग एक्टिविटीज। थेरेप्यूटिक इंटरैक्शन के जरिए दोनों पार्टनर को उन सेंस में एक साथ मिल कर पार्टिसिपेट करवाया जाता है। थेरेपिस्ट दोनों पार्टनर से उनकी समस्या और अपेक्षाओं के बारे में बात करता है। रिलेशनशिप की समस्याएं, इमोशनल पैटर्न और व्यक्तिगत मानसिक असामान्यता की स्थिति (जैसे-एंग्रिजटी, डिप्रेशन आदि) का आकलन किया जाता है।

कॉन्फ्लिक्ट सिचुएशन, रिलेक्सेशन एनवायर्नमेंट या बॉन्डिंग एक्टिविटीज। थेरेप्यूटिक इंटरैक्शन के जरिए दोनों पार्टनर को उन सेंस में एक साथ मिल कर पार्टिसिपेट करवाया जाता है। थेरेपिस्ट दोनों पार्टनर से उनकी समस्या और अपेक्षाओं के बारे में बात करता है। रिलेशनशिप की समस्याएं, इमोशनल पैटर्न और व्यक्तिगत मानसिक असामान्यता की स्थिति (जैसे-एंग्रिजटी, डिप्रेशन आदि) का आकलन किया जाता है।

क्या है वीआरटी

यह थेरेपी वैवाहिक जीवन को अधिक प्रभावी और इंटरैक्टिव बनाने का अवसर प्रदान करती है। इसमें तकनीक और मनोविज्ञान को जोड़कर पति-पत्नी को एक निर्यात और सुरक्षित वर्चुअल वातावरण उपलब्ध कराया जाता है। दोनों साथी न केवल अपने दृष्टिकोण और भावनाओं को नए सिरे से पुनर्जीवित करते हैं, वास्तविक जीवन की जटिल परिस्थितियों का सजीव अनुभव लेकर, व्यवहार में भी सकारात्मक बदलाव लाते हैं। वीआरटी, एक नई प्रकार की थेरेपी है, जिसमें प्रभावित कपल को कंप्यूटर जनरेटेड वर्चुअल एनवायर्नमेंट के माध्यम से थेरेपी सेशन दिए जाते हैं। इन सेशंस के दौरान निजी और सुरक्षित वातावरण में उनके आपसी संबंधों पर कार्य किया जाता है।

सभी अभिभावक चाहते हैं, उनके बच्चे का भावनात्मक और बौद्धिक विकास बहुत अच्छा हो। इसके लिए वे अपनी तरफ से कई तरीके अपनाने हैं। लेकिन अगर इसके लिए वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित उपायों को अपनाना जाए तो बच्चों का बौद्धिक-भावनात्मक विकास बहुत अच्छा होता है।

जब अपनाएं वैज्ञानिक उपाय तब होगा बच्चों का भावनात्मक-बौद्धिक विकास

परवरिश

शिखर चंद जैन
माता-पिता द्वारा बच्चों के मस्तिष्क के विकास को समझना और उन्हें शुरू से ही सही पालन-पोषण देना जरूरी है ताकि बच्चों का सही भावनात्मक और बौद्धिक विकास हो सके।

समझें मस्तिष्क को: बच्चों का मस्तिष्क विकासशील होता है और माता-पिता इसे समझकर बच्चों को भावनात्मक रूप से संतुलित, लचीला और सामाजिक रूप से सक्षम बनाने में मदद कर सकते हैं। मस्तिष्क के दो हिस्से होते हैं- बायां और दायां मस्तिष्क। बायां हिस्सा तर्क, विश्लेषण और भाषा के लिए जिम्मेदार होता है, जबकि दायां हिस्सा भावनाओं और रचनात्मकता से जुड़ा होता है। इसी तरह इसके दो और भाग होते हैं, ऊपरी और निचला मस्तिष्क। ऊपरी हिस्सा निर्णय लेने, आत्म-नियंत्रण और योजना के लिए जिम्मेदार है, जबकि निचला हिस्सा प्राथमिक भावनाओं, प्रतिक्रियाओं (जैसे गुस्सा, डर) को नियंत्रित करता है।

बच्चों की स्मृति और भावनाएं: बचपन के अनुभव और स्मृतियां ही आगे चलकर बच्चों के व्यवहार को आकार देती हैं। इसके लिए माता-पिता को शुरू से ही उन्हें एक सकारात्मक, स्नेहिल और मेल-जोल वाले पारिवारिक-सामाजिक माहौल में रखना चाहिए। जिससे बच्चा संतुलित और स्वस्थ तरीके से सोच सके और वैसा व्यवहार करे। परिवार का माहौल हंसी-खुशी वाला रखें-अभिभावक सुनिश्चित



ब्रेन को एक्टिव रखें

बच्चे के बौद्धिक विकास के लिए उन्हें मानसिक व्यायाम जैसे कि खेल, कहानी सुनना या रचनात्मक गतिविधियां कराएं, जो मस्तिष्क के



विभिन्न हिस्सों को सक्रिय रखे। यह मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देता है, न्यूरोल कनेक्शनों को मजबूत करता है। शारीरिक गतिविधियां जैसे नाचना या दौड़ना बच्चों को तनाव से उबरने में मदद करती हैं।

करें कि परिवार के सभी सदस्य मतलब भाई-बहन, चाचा-चाची, दादा-दादी, बच्चे के साथ हंसाने, खुश रखने और उसे सक्रिय रखने वाली गतिविधियों में शामिल हों। जैसे उसके साथ इंडोर या आउटडोर गेम्स खेलना या हंसाना। ये एक्टिविटीज ब्रेन में सकारात्मक रसायनों को बढ़ाती हैं। यह सब बच्चों

में तनाव तो कम करता ही है, परिवार के जुड़ाव को मजबूत भी करता है। भावनाओं की अभिव्यक्ति सिखाएं: बच्चों को उनकी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना सिखाएं। उदाहरण के लिए खिलौना टूटने पर जब वह चिड़चिड़ा हो जाए और चीजों को फेंकने लगे तो उसे समझाएं, 'तुम्हें गुस्सा आ रहा है, क्योंकि तुम्हारा खिलौना टूट गया। कोई बात नहीं, यह नया आ जाएगा।' इससे उसकी भावनाएं कम आहत होती हैं। भावनाओं को तर्कसंगत नाम देने से बच्चे का मस्तिष्क शांत होता है और वे अपनी भावनाओं को बेहतर समझ पाते हैं। भावनाओं पर नियंत्रण सिखाएं: बच्चों को सिखाएं कि भावनाएं अस्थायी हैं। जैसे कोई उससे नाराज या गुस्सा है तो धीरे से समझाएं 'यह गुस्सा थोड़ी देर में गायब हो जाएगा।' यह तरीका बच्चों को भावनाओं को प्रबंधित करने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। साथ ही बच्चों को उनके शरीर की संवेदनाओं, मानसिक चित्रों, भावनाओं और विचारों को पहचानने में मदद करें।

केवल तकनीकी अनुभव नहीं

वर्चुअल रियलिटी थेरेपी, कपल्स के लिए केवल एक तकनीकी अनुभव नहीं रहता, बल्कि एक साझा भावनात्मक यात्रा बनती है। कपल अपने ट्रैमैटिक या इमोशनल एक्सपीरियंस को सिम्युलेट (पुनः अनुभव) करते हैं, थेरेपिस्ट को मदद से उनका समाधान ढूँढते हैं। थेरेपिस्ट की मदद से



संवाद, समझ और तनाव प्रबंधन के कौशल सीखते हैं। उन्हें न केवल एक-दूसरे के दृष्टिकोण को बेहतर समझने में मदद मिलती है, वे वास्तविक जीवन की समस्याओं को आपसी सामंजस्य से सुलझाना भी सीखते हैं। उनके बीच आपसी विश्वास और समझ मजबूत होती है।

रिसर्च के नतीजे हैं पॉजिटिव

अध्ययनों से भी साबित हो गया है कि वीआरटी न सिर्फ व्यक्ति के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में मदद करे हैं, पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूती प्रदान करने में भी कारगर है। भारत में मुंबई, दिल्ली, बंगलुरु जैसे शहरी मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी कपल्स काउंसलिंग में वीआरटी का प्रयोग हो रहा है। इसका फीडबैक काफी पॉजिटिव रहा है। यूनिवर्सिटी ऑफ बार्सिलोना में की गई एक स्टडी में पाया गया कि जिन कपल्स ने छह सप्ताह के संयुक्त वीआरटी

थेरेपी सेशन लिए, उनकी आपसी समझ, भावनात्मक-वैचारिक तालमेल, कम्युनिकेशन लेवल और सामंजस्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग रिसर्च, जापान में कपल्स पर वीआरटी के उपयोग से पति-पत्नी में ऑक्सीटोसिन बॉन्डिंग हार्मोन के लेवल में वृद्धि हुई। जिससे उनमें एक-दूसरे के प्रति सहानुभूति और क्षमा करने की क्षमता में सुधार देखा गया। उनमें भावनात्मक जुड़ाव यानी बॉन्डिंग मजबूत हुई। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कपल थ्योरी में ब्राउन एंड हार्टले का मानना है कि जिन कपल्स ने तीन महीने तक वीआरटी प्रैक्टिस सेशन लिए, उनमें काफी पॉजिटिव बदलाव दिखे। इससे उनमें बार-बार होने वाली नोक-झोंक में कमी आई। वे पहले से ज्यादा शांत हो गए, इनमें एक-दूसरे को सुनने-समझने की क्षमता का विकास हुआ।

क्या है फायदे

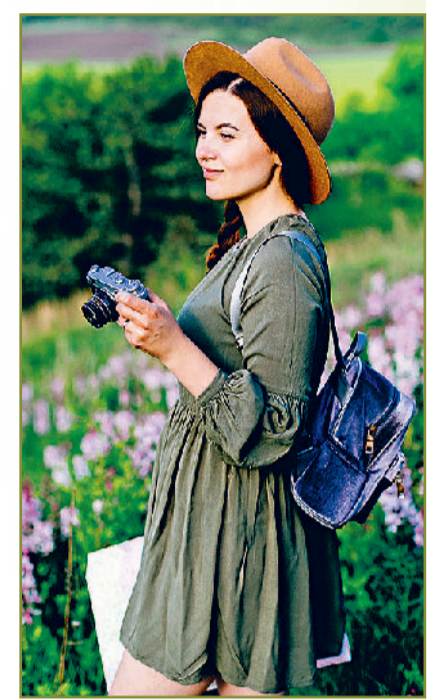
वर्चुअल रियलिटी थेरेपी के बहुत से ऐसे फायदे हैं, जो दंपत्य संबंधों को मधुर और मजबूत बनाने में सहायक रहते हैं। इस थेरेपी के क्या फायदे हैं, जानिए- **बॉन्डिंग होती है मजबूत:** वर्चुअल रियलिटी थेरेपी से तमाम कश-म-कश के बावजूद पति-पत्नी को एक-साथ समय बिताने का मौका मिलता है। उनमें समझ और भावनात्मक जुड़ाव गहरा होता है। यह उनकी आपसी प्रतिबद्धता, विश्वास और समस्या हल करने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी बॉन्डिंग मजबूत होती है। **सिस्वोर एक्सपोजर:** पति-पत्नी अपनी इमोशनल या ट्रैमैटिक यादों का सामना बिना किसी डर या खतरे के करते हैं। **सामंजस्यपूर्ण भागीदारी बढ़ना:** वीआरटी का वर्चुअल एनवायर्नमेंट पति-पत्नी को असल जिंदगी में एक-दूसरे के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। गुस्से या दुख में तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय, ठहरना सीखने में मदद कर रिलेशनशिप में स्थायित्व और भावनात्मक स्थिरता लाता है। **बेहतर कम्युनिकेशन:** कपल को अपनी फीलिंग्स बिना किसी जजमेंट के व्यक्त करने का अवसर मिलता है। उनका मनमुटाव खत्म होता है। **स्ट्रेस कम होना:** न्यूरोसाइंस के मुताबिक वीआरटी के रिलेक्सेशन मॉड्यूल से दोनों पार्टनर के शरीर में हेपी हार्मोन ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन का स्त्राव बढ़ जाता है, जिससे उनका तनाव और एंग्रिजटी कम होती है। **प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा**

तनाव कम करने में मदद करती हैं यात्राएं

अपनी व्यस्त दिनचर्या के बीच कमी-कमी यात्रा के लिए निकलना बहुत जरूरी है। इससे हमें एक ताजगी मिलती है, हम नई ऊर्जा से भरते हैं, मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। साथ ही हम जगह-जगह की संस्कृति से परिचित भी होते हैं।

जीवनशैली

बुशरा फातमा
अगर रोजमर्रा के जीवन में कोई एक बात आज आम हो गई है तो वो है लोगों में स्ट्रेस यानी तनाव। काम-काज का बढ़ता दबाव, घरेलू जिम्मेदारियां, कॉम्पिटिशन और बढ़ते डिजिटल दुनिया का प्रभाव मानसिक रूप से हम सबको खूब थका रहा है। इसलिए इन सब के बीच में छोटी-सी यात्रा, सैर-सपाटा मन को शांत और प्रफुल्लित करता है, थकान मिटाकर नई ऊर्जा से भरता है। हेल्थ और फिटनेस के लिए वर्ल्ड इंप्लूमेंसर्स एंड ब्लॉगर अवार्ड से सम्मानित प्रमीला ओल्सन यात्राओं को एक दवा की तरह मानती हैं, जो जिंदगी जीने को आसान बनाती है।



स्वयं के साथ समय बिताने का अवसर: जो लाइफस्टाइल हम आज फॉलो कर रहे हैं, वो कहीं न कहीं हमें खुद से भी दूर ले जाती है। यात्राएं हमें खुद के करीब लाती हैं। यात्राओं के दौरान हमें आत्ममंथन करने का अवसर मिलता है, जो बहुत जरूरी है। जब भी जीवन का शोर-शराबा मन को अशांत करने लगे, तनाव को जन्म दे तो किसी यात्रा पर निकल जाएं। **बेशक फैमिली के संग या सोलो ट्रेवल कीजिए,** लेकिन एक छोटी-सी ट्रिप आपके तनाव को कम करने में बहुत मददगार साबित होगी। **प्रकृति के करीब मिलती है शांति:** सच कहा जाए तो नेचर, स्वास्थ्य का सबसे बड़ा साथी है। आप अपने ट्रेवल के लिए ऐसी जगहों का चुनाव करें, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर हों। याद रखें नहीं, पहाड़ या समंदर इंसान को हील करने का काम करते हैं। अगर आप किसी मॉडल ट्रेम में भी गुजर रही हैं तो प्रकृति इससे उबारती है। इसलिए जब भी तनाव आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगे, तो छोटे ही सही कम से कम एक ट्रिप जरूर प्लान कीजिए, यह बहुत अच्छा ऑप्शन है। **रिश्तों में नजदीकियां बढ़ाती हैं यात्राएं:** हम सब अपनी-अपनी जिंदगी में इतने मसरूफ हो जाते हैं कि

एक घर में रहते हुए भी साथ समय नहीं बिता पाते। छोटे-छोटे ट्रिप, पारिवारिक संबंधों के लिए भी अच्छे हैं। साथ बिताया हुआ समय यादगार साबित होता है। ये समय रिश्तों को भी नई ताजगी से भरता है। इसलिए साल में कम से कम एक बार परिवार के साथ कहीं घूमने जरूर जाएं। यात्राएं जगह-जगह की संस्कृति से रूबरू कराती हैं। जब भी हम कहीं घूमने जाते हैं तो उस जगह की संस्कृति, खाना-पीना हमारी सोच को भी नया आयाम देती है। नई चीजें, बातें हमेशा हमें सकारात्मकता की तरफ ले जाती हैं। यात्राएं जीवन के बहुत से ऐसे पहलुओं से हमें रूबरू करवाती हैं, जिनसे हम अनभिज्ञ होते हैं। जीवन को शांत और मेंटल हेल्थ को अच्छा बनाने का सबसे अच्छा और सुगम तरीका है यात्राएं।



हेपी हॉर्मोन बढ़ाती हैं यात्राएं

अगर आप साल में एक-दो छोटे ट्रिप भी करती हैं तो यह संभव है कि आप तनाव को अच्छे तरीके से संभाल लेंगीं। भागती हुई जिंदगी में तनाव स्वाभाविक है, लेकिन इसे मैनेज करने का तरीका आना चाहिए। यात्राएं हमारे हेपी हॉर्मोन को बढ़ाती हैं, स्ट्रेस कम करने में मदद करती हैं। बेशक दूसरे खर्चें थोड़े कम हो जाएं, लेकिन अपनी मेंटल हेल्थ सही रखने के लिए ट्रेवलिंग के लिए थोड़ी सेविंग जरूर करें।

जब नी-स्कन दिखने लगे डार्क अर्ब्लाई करें ये होम रेमिडीज

केसर
शहनाज हुसैन, ऑनोलॉजिस्ट
अगर ध्यान ना दिया जाए तो घुटनों की त्वचा यानी, नी-स्कन डार्क दिखने लगती है। अगर आप कुछ घरेलू उपाय करेंगी तो आपके घुटनों की रंगत निखर सकती है। **कांफी और नारियल तेल:** कांच की कटोरी में 1 चम्मच कांफी डालें और इसमें करीब आधा चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को संतरे के छिलके की मदद से काले घुटनों पर 10 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद कांटीन की मदद से इसे साफ कर लें। आप चाहें तो इसे पानी से भी धो सकती हैं। आप इस स्क्रब का इस्तेमाल हफ्ते में 2 से 3 बार कर सकती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से घुटनों का कालापन कम हो जाएगा। **नीबू और बेकिंग सोडा:** एक कटोरी नीबू



के रस में बेकिंग सोडा मिलाकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर कांटीन की मदद से घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से घुटनों की मसाज करें। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप हफ्ते में दो बार उपयोग कर सकती हैं। इससे घुटने का कालापन कम हो सकता है। **दूधपेस्ट और कांफी पावडर:** थोड़ा सा दूधपेस्ट लेकर इसमें थोड़ा सा सोडा पावडर मिलाकर बने मिश्रण में आधा चम्मच कांफी पावडर मिला लीजिए। अब इसमें कुछ बूंदें टमाटर के रस को मिला लें और अंत में कुछ बूंदें नीबू के रस की भी मिलाकर एक मिश्रण बना लीजिए। इस मिश्रण को घुटनों की काली जगह पर 10 मिनट तक लगाएं और घुटनों को हल्के-हल्के रगड़ते हुए ताजे पानी से धो डालिए। **नारियल तेल और चीनी:** स्क्रब करने के लिए एक कटोरी में 1 चम्मच नारियल तेल में 1 चम्मच चीनी मिलाएं। इस मिश्रण को घुटनों पर हल्के हाथों से 5-10 मिनट तक गोलाराम में मसाज करने के बाद साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।

बिगडटी लाइफस्टाइल और अजहेल्दी डाइट के कारण महिलाओं में बेली फैट एक कॉमन प्रॉब्लम बनती जा रही है। इसे कम करने के लिए आप यहां बताई जा रही कुछ ईजी एक्सरसाइज को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें।

फिटनेस

काजल गुप्ता
फिटनेस इंस्ट्रक्टर
कई महिलाओं में बेली फैट की समस्या अलग-अलग कारणों से जैसे- डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव, व्यस्त दिनचर्या और डाइट पर ध्यान न देने के कारण हो सकती है। इसका नेगेटिव इफेक्ट हमारे फिगर के साथ-साथ हेल्थ पर भी पड़ता है। लेकिन डेली एक्सरसाइज से बेली फैट को कम किया जा सकता है। **दौड़ना:** शरीर को स्वस्थ रखने, शोप में लाने और एक्स्ट्रा फैट गलाने के लिए दौड़ना बेहद जरूरी है, क्योंकि दौड़ने से शरीर का पसीना निकलता है। जिससे बेली फैट को कम करने में मदद मिलती है। **प्लैंक:** प्लैंक एक्सरसाइज, बेली फैट कम करने की सबसे महत्वपूर्ण एक्सरसाइज मानी जाती है, लेकिन



बेली फैट होगा कम करें ये 7 एक्सरसाइज

इसे आपको वर्कआउट के सबसे अंत में करना चाहिए तभी इस एक्सरसाइज का ज्यादा फायदा मिलेगा। इसे करने के लिए आपको फर्श पर उल्टा लेटकर कोहनी और पंजो के सहारे शरीर को ऊपर उठाना है। ऐसे में आपके पेट पर बहुत जोर पड़ता है। इसे आप जितनी देर तक रोककर रखेंगी उतना ही इसका फायदा मिलेगा। **क्रंचेस:** क्रंचेस एक्सरसाइज करने से बेली टोनिंग और लूज स्किन के स्ट्रेचिंग से बेली फैट भी कम हो जाती है। इसके लिए आपको पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ना है और हाथों को सिर के पीछे रखकर कमर तक के हिस्से को ऊपर उठाना है। ध्यान रखें कि गर्दन न मुड़े। इसे आप एक सेशन में कम से कम 20 बार जरूर रिपीट करें। **रस्सी कूदना:** शरीर को एक परफेक्ट शोप देने के लिए रस्सी कूदना एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे शरीर का एक्सट्रा फैट कम हो जाता है। **रस्सी कूदना:** शरीर को एक परफेक्ट शोप देने के लिए रस्सी कूदना एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। इससे शरीर का एक्सट्रा फैट कम हो जाता है। **बर्पीज:** बर्पीज वर्कआउट में आपको सबसे पहले खड़े होकर स्क्वेट करना होता है और फिर पुशअप करके इसी क्रम में बार-बार एक्सरसाइज करनी होती है। इससे बहुत जल्दी शरीर का वजन कम और स्वाइक बेली फैट कम हो जाता है। इसे भी तीन सेट में करें तो अधिक फायदा होगा। **प्रस्तुति: निधि गोयल**

खबर संक्षेप

डॉ. मोक्षमुंडम विश्वेश्वरैया की 164वीं जयंती मनाई

गोहाना। शहर में महम मार्ग स्थित भगवान विश्वकर्मा चौक में सोमवार को भारत रत्न डॉ. मोक्षमुंडम विश्वेश्वरैया की 164वीं जयंती मनाई गई। समारोह आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित हुआ। मार्गदर्शन मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दंगी ने किया। अध्यक्षता भगवान विश्वकर्मा पांचाल महासभा की कार्यकारिणी की सदस्य संदीप पांचाल ने की।

पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र हुड्डा का जन्मदिन मनाया

गोहाना। बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंद्रराज नरवाल के गोहाना में बरोदा रोड स्थित कार्यालय में सोमवार को कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा जन्मदिन मनाया गया। कार्यक्रम में कुलदीप गंगाना, आहुलाना बाहरा प्रधान मलिक राज मलिक, रघबीर जागसी, जगशेर नूनखेड़ा, जिला पार्षद रवि इंदौरा, गोहाना बार एसोसिएशन के अध्यक्ष संदीप पुनिया, निपुण आदि मौजूद रहे।

सोलो डांस में सेहरी स्कूल की टीम प्रथम खरखौदा। राजकीय वरिष्ठ

माध्यमिक विद्यालय सिलाना में ब्लॉक लेवल कल्चरल फेस्ट का आयोजन किया गया। सोलो डांस कंपटीशन में कुल 12 टीमों ने भाग लिया। जिसमें राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेहरी की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। टीम ने मुख्य अध्यापिका बबली अत्री मुख्य के मार्गदर्शन व स्टाफ सदस्यों के सहयोग से ब्लॉक लेवल कंपटीशन में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

कलश यात्रा निकाल कर किया अमृत प्रवाह का शुभारम्भ सोनीपत। नंदवानी नगर स्थित शिव मंदिर में सोमवार को सात दिवसीय श्रीमद भागवत कथा ज्ञान

यज्ञ का शुभारंभ कलश यात्रा एवं शोभा यात्रा के साथ किया गया। मन्दिर के प्रधान सिताराम भारद्वाज ने बताया कि पं. वीरेन्द्र उपाध्याय ने विधिबिधान से पूजन अर्चना कर कलश शोभा का शुभारंभ कराया। यात्रा कथा स्थल शिव मन्दिर (शिव वाटिका) नंदवानी नगर से शुरू हुई, कलश में महिलाओं के साथ पुरुषों और बच्चों ने भी बढ़-चढ़ कर भाग लिया। शहर की परिक्रमा करके कलश यात्रा वापस कथा स्थल मन्दिर परिसर पर पहुंची।

ब्राइट स्कॉलर स्कूल में मनाया हिंदी दिवस

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में 1 सितम्बर से 14 सितम्बर तक हिंदी पखवाड़े के रूप में मनाया गया। विद्यार्थियों ने हिंदी भाषा के महत्त्व पर प्रभावशाली भाषण और मनमोहक कविताएं प्रस्तुत कीं। मंच पर आयोजित "मुहावरों की कहानी" में विद्यार्थियों ने रोचक अभिनय के माध्यम से मुहावरों की उत्पत्ति और प्रयोग को जीवंत किया। हिंदी प्रश्नोत्तरी में बच्चों ने आत्मविश्वास के साथ उत्तर देकर अपनी जानकारी का परिचय दिया।

कांग्रेस भवन में पूर्व सीएम का जन्मदिन मनाया

सोनीपत। सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में कांग्रेस कार्यकर्ताओं द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा का जन्मदिन मनाया गया। उपस्थित पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं पंचसद धर्मपाल मलिक ने कहा कि भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने अपने कार्यकाल के दौरान हरियाणा प्रवेश में अभूतपूर्व कार्य किए जिससे हरियाणा को देश और विदेश में नई पहचान मिली और विकास की नई इबारत लिखी।

रोहताक में विश्वकर्मा समाज का महाकुंभ कल गोहाना। हरियाणा पांचाल समाज

सभा के प्रदेश अध्यक्ष रमेश पांचाल ने कहा कि 17 सितंबर को रोहताक की नई अनाज सड़ी में भगवान विश्वकर्मा जयंती पर विश्वकर्मा समाज का महाकुंभ होगा। इस कार्यक्रम में गोहाना के लोग भी बढ़-चढ़ कर भाग लें।

गढ़ी सराय नामदार खां का नाम बदलने का विरोध गोहाना। गान्धी सराय नामदार

खां का नाम बदलकर सुंदर नगर रखने के प्रस्ताव का एक गुट के ग्रामीणों ने विरोध किया। ग्रामीणों ने कहा कि सरयंच अपना नाम से गांव का नाम रखना चाहते हैं जबकि गांव का नाम किसी महापुरुष या बलिदानों के नाम से रखा जाए।

महेंद्रगढ़ में किया प्रतियोगिता का आयोजन

सीबीएसई नेशनल बॉक्सिंग में प्रताप स्कूल के मुक्केबाजों ने जीते 6 पदक



खरखौदा। खिलाड़ियों का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन।



खरखौदा। अपना मेडल प्रदर्शित करते हुए एथलीट निखिलेश।

फोटो : हरिभूमि



हरिभूमि न्यूज़ ►► खरखौदा

महेंद्रगढ़ में आयोजित सीबीएसई नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रताप स्कूल खरखौदा के मुक्केबाजों ने 6 पदक जीते। विजेता खिलाड़ियों ने

अभिन्नंदन किया

विजेता खिलाड़ियों का विद्यालय लौटने पर जोरदार स्वागत किया गया। दोगोचर्य अर्वाडी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्य दया दहिया और अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया,

बॉक्सिंग कोच पिकू, नवीन, संदीप व हंसिका के पिता सुरेन्द्र ने उनका अभिनन्दन किया। विजेता खिलाड़ियों ने अपनी सफलता का श्रेय कोचों, विद्यालय प्रबंधन व अभिभावकों को दिया।

एक स्वर्ण, दो रजत और तीन कांस्य पदक जीतकर विद्यालय, जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी हंसिका का चयन स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप के लिए हुआ है। हंसिका ने 75 किलो

वर्ग भार वर्ग में स्वर्ण, निदेश ने 91 किलो वर्ग भार वर्ग में व शिवम ने 69 किलो वर्ग भार वर्ग में रजत, कुशल ने 64 किलो वर्ग भार वर्ग में, आर्यन ने 48 किलो वर्ग भार वर्ग में और देव ने 62 किलो वर्ग भार में कांस्य पदक प्राप्त किया।

राज्य सीनियर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में निखिलेश ने जीता गोल्ड मेडल

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पिपली के छात्र निखिलेश ने हरियाणा राज्य सीनियर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में शॉट पुट इवेंट में 16.74 मीटर दूर गोला फेंक कर गोल्ड मेडल जीता है। उक्त प्रतियोगिता 6-7 सितंबर को कुरुक्षेत्र के दोगोचर्य स्टेडियम में आयोजित की गई थी। निखिलेश की सफलता पर महाविद्यालय में खुशी का माहौल है। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. तराना नेगी ने निखिलेश को शुभकामनाएं देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। निखिलेश को वार्षिक पारितोषिक वितरण के आयोजन पर पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा। महाविद्यालय खेल प्रभारी डॉ. दिनेश कुमार ने बताया निखिलेश अभी मात्र 20 वर्ष का ही है। उसका लक्ष्य ओलंपिक में पदक जीतना है। जिसके लिए निखिलेश प्रतिदिन 6-7 घंटे नियमित अभ्यास करता है। इस अवसर पर समस्त स्टाफ सदस्यों ने निखिलेश को आशीर्वाद देकर अपने लक्ष्य को पाने की शुभकामनाएं दीं।



गोहाना। पदक विजेता विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

प्राचार्या ने विजेताओं को किया सम्मनित बाल भारती विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने जीते 4 पदक

सम्मनित किया। 13 सितंबर को हिमाचल प्रदेश के सोलन में स्टार इन्वेंटेशनल कराटे चैम्पियनशिप सम्पन्न हुई। चैम्पियनशिप में अयान भारद्वाज, दीपांशु देशवाल, हर्षित और भाविका शर्मा ने अपने-अपने भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल का गौरव बढ़ाया। विद्यार्थियों के इस शानदार प्रदर्शन के लिए हरियाणा स्पोर्ट्स कराटे एसोसिएशन के सहसचिव व जिला सोनीपत कराटे संघ के महासचिव अनिल भारद्वाज का विशेष योगदान रहा। चैम्पियनशिप में कोच अनिल भारद्वाज ने ही विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।

हरिभूमि न्यूज़ ►► गोहाना

शहर में बरोदा रोड स्थित बाल भारती विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने स्टार इन्वेंटेशनल कराटे चैम्पियनशिप में 4 स्वर्ण पदक हासिल किए। मंगलवार को स्कूल के एमडी हरि प्रकाश गौड़ और प्राचार्या सुमन कौशिक ने विजेताओं को प्रमाण पत्र प्रदान करके

'लोकतंत्र' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता हुई



सोनीपत। छोटाराम आर्य महाविद्यालय सोनीपत में राजनीति विज्ञान विभाग की ओर से आज दिनांक 15 सितम्बर 2025 को लोकतंत्र विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और लोकतांत्रिक व्यवस्था के विभिन्न स्वरूपों को अपनी हस्तकला और चित्रकारी के माध्यम से प्रस्तुत किया।

होनहार छात्रों को किया सम्मानित

- स्कूल के प्रधानाचार्य रविन्द्र ने चयनित खिला को दी बधाई
- रतिराम स्कूल की वालीवाल की लड़कियों की टीम का राज्य स्तरीय टीम में चयन

हरिभूमि न्यूज़ ►► गन्नौर

रतिराम वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खुबड़ू की वालीवाल की लड़कियों की टीम का राज्य स्तरीय टीम में चयन हुआ है। स्कूल के प्रधानाचार्य रविन्द्र धनखड़ू ने विजेता टीम को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। रविन्द्र धनखड़ू ने बताया कि कुरुक्षेत्र में चल रहे वालीवाल के प्रदेशस्तरीय प्रतियोगिता में अंडर 19 में दीपिका, सारिका, सरुची, साक्षी, अनामिका का चयन हुआ है।



गन्नौर। चयनित छात्रों के साथ स्कूल के प्रधानाचार्य रविन्द्र धनखड़ू व शिक्षक।

स्कूल का नाम किया रोशन

अंडर 17 में खिलाड़ी सुशी, अनिषा, तमन्ना, सुशी, निकिता, आन्या, प्राची का चयन हुआ। अंडर 14 में पारुल, वशिका, आदित्य, वंशिका, पारुल, जगदीश का चयन हुआ है। प्रधानाचार्य धनखड़ू ने कहा कि स्कूल के छात्र विभिन्न खेलों में भी पदक जीतकर स्कूल का नाम रोशन कर रहे हैं। यह विद्यालय के लिए गौरव की बात है।



गन्नौर। पदक जीतने के लविश चौहान कोच व अन्य के साथ। फोटो : हरिभूमि

राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में लविश चौहान ने रजत पदक कब्जाया

कोच विजय कालीरमन व पिता सुरेश चौहान ने दी बधाई। कालीरमन ने बताया कि इससे पहले भी लविश चौहान विभिन्न प्रतियोगिता में पदक जीत चुका है। लविश ने इस पुष्कलता का श्रेय अपने कोच व अपने सुरेश चौहान को दिया। उन्होंने बताया कि खेलों में उनके परिजनों का आगे बढ़ाने में पूरा सहयोग है।

पूर्व सीएम का जन्मदिन मनाया

हरियाणा के विकास के लिए भूपेंद्र हुड्डा ने किया बेहतर काम : जयभगवान आतिल

हरिभूमि न्यूज़ ►► राई

हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा का सोमवार को जन्मदिन कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक मनाया। इस अवसर पर कांग्रेस नेता एवं राई विधानसभा से पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आतिल ने दिल्ली पहुंचकर भूपेंद्र हुड्डा से भेंट की और उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। जयभगवान आतिल ने कहा कि भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने अपने कार्यकाल में हरियाणा को नई पहचान दी। उनके नेतृत्व में प्रदेश ने शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क, खेल और औद्योगिक विकास के क्षेत्र में नई ऊंचाइयों को छुआ।



राई। कांग्रेस नेता एवं राई विधानसभा से पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आतिल पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा को बधाई देते हुए। फोटो : हरिभूमि

प्रदेश के हित में संघर्ष जारी रखेंगे

उन्होंने कहा कि किसानों और मजदूर वर्ग के हित में जो योजनाएं हुड्डा सरकार ने लागू कीं, वे आज भी याद की जाती हैं। आतिल ने कहा कि हुड्डा ने हरियाणा को विकास के पैमाने पर नम्बर-1 बनाकर यह साबित किया कि यदि मजदूर इच्छाशक्ति और सही नीतियां हों तो प्रदेश को प्रगति के पथ पर आगे बढ़ाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस कार्यकर्ता हुड्डा के नेतृत्व में एकजुट होकर आगे भी प्रदेश के हित में संघर्ष जारी रखेंगे।

जिला विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेता सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ►► गन्नौर

गोहाना। राजकीय महिला महाविद्यालय गोहाना की छात्राओं ने जिलास्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में विजेता छात्राओं को महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सतवीर सिंह ने सम्मानित किया। 12 सितंबर को जीवोपम कन्या महाविद्यालय सोनीपत में जिला स्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। मुख्य विजेत राउंड में राजकीय कन्या महाविद्यालय गोहाना की एक टीम ने द्वितीय व दूसरी टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अब ये दोनों टीमों जोनल स्तर की विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रतिभागिता करेंगी। प्रतियोगिता में छात्राओं ने भौतिक, रसायन और जीव विज्ञान से संबंधित प्रश्नों का उत्तर भी सटीक दिया। टीम इंचार्ज डॉ. रेखा देवी सहित अन्य शिक्षकों ने छात्राओं को अपना आशीर्वाद दिया।

भारत को जानो प्रतियोगिता में दीपांशु और सना अक्वल



गन्नौर। विजेता छात्रों के साथ पदिसद के पदाधिकारी व डीएवी स्कूल के शिक्षक।

वे रहे मौजूद

परिषद के प्रांत संयोजक सुरेश रावल ने प्रतियोगिता संचालित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। शाखा अध्यक्ष मंजू शर्मा ने सभी प्रतिभागियों व स्कूल स्टाफ का धन्यवाद किया। इस अवसर पर पूनम सिंघल, मेनिका गुजराल, गुलशन गुजराल, सुशील त्यागी, अजय यादव, नवीन हुड्डा, वंदना एवं अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

रितुल ने प्राप्त किया। तृतीय पुरस्कार चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल के दीपाली एवम विराज को मिला।

आंगनवाड़ी केंद्रों में चलाए जा रहे जागरूकता कार्यक्रम

सोनीपत। स्वास्थ्य विभाग द्वारा 15 से 15 सितंबर तक मौखिक स्वास्थ्य पखवाड़ा मनाया जा रहा है। इस अभियान के तहत जिले के विभिन्न अस्पतालों, स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों में लोगों को मौखिक स्वच्छता के प्रति जागरूक किया जा रहा है। कार्यक्रम के दौरान दंत विशेषज्ञ डा. प्रकृति ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि हमारे अनपूर्ण स्वास्थ्य का सौधा संबंध मौखिक स्वच्छता से है।

आर्य समाज सेक्टर-14 सोनीपत में सप्तदिवसीय वार्षिकोत्सव का शुभारंभ

यज्ञ रोगों के निवारण और स्वास्थ्य लाभ का भी माध्यम: दर्शनाचार्य

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

आर्य समाज सेक्टर-14 सोनीपत में 39वां वार्षिकोत्सव सोमवार को शुरू किया गया। सात दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था प्रधान रविन्द्र आर्य की अध्यक्षता और आचार्य संदीप दर्शनाचार्य के ब्रह्मत्व में किया गया। इस अवसर पर मुख्य वैदिक प्रवक्ता आचार्य वेदपाल आर्य मेरठ से और

वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सभी आर्यों का परम धर्म

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

आर्य समाज सेक्टर-14 सोनीपत में 39वां वार्षिकोत्सव सोमवार को शुरू किया गया। सात दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था प्रधान रविन्द्र आर्य की अध्यक्षता और आचार्य संदीप दर्शनाचार्य के ब्रह्मत्व में किया गया। इस अवसर पर मुख्य वैदिक प्रवक्ता आचार्य वेदपाल आर्य मेरठ से और



सोनीपत। आर्य समाज सेक्टर 14 में आयोजित कार्यक्रम के दौरान यज्ञ करते हुए।

संगीतरत्न राम निवास आर्य पानीपत से विशेष रूप से आमंत्रित किए गए हैं। प्रथम दिवस पर यज्ञ का ब्रह्मत्व निभाते आचार्य संदीप दर्शनाचार्य ने

देशभक्ति गीतों से जनसमूह को मंत्रमुग्ध किया

यज्ञोपवीत संगीतरत्न रामनिवास ने प्रभु भक्ति, आध्यात्मिक, पारिवारिक, सामाजिक और देशभक्ति गीतों से उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। इसके बाद मुख्य वैदिक प्रवक्ता आचार्य वेदपाल आर्य ने वेदमंत्रों के उच्चारण के पश्चात प्रवचन देते हुए कहा कि मनुष्यमात्र को परमेश्वर की दिव्य वेदवाणी के अनुसार जीवन का निर्माण करना चाहिए। वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सभी आर्यों का परम धर्म है, क्योंकि वेद ही सत्य पथ की ओर अवसर करने वाला मार्ग है। कहा कि कर्मों की शुद्धि और वाणी की पवित्रता से मनुष्य मोक्ष प्राप्ति की ओर बढ़ता है।

कहा कि यज्ञ ही सर्वश्रेष्ठ कर्म है, जिससे आत्मिक शांति, मनसा-वाचा-कर्मणा की शुद्धि तथा पर्यावरण की पवित्रता प्राप्त होती है। बताया कि यज्ञ रोगों के निवारण और स्वास्थ्य लाभ का भी माध्यम है।

सूचना

में, गुलाब सिंह पुत्र श्री चन्द्र सिंह निवासी शांति विहार सोनीपत, जिला सोनीपत बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र रितिक मेरे व मेरे परिवार के कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

