हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार, 18 नवंबर 2025

तापमान
अधिकतम 27 .0 डिग्री
न्यूनतम 7 .8 डिग्री

12 निगम चुनाव समय पर कराने के लिए वार्डबंदी तेज...

12 जाजी– वास्वानी और यूके हरियाणवी ने बांधा समां

लोगों की आंखों में बढ़ रही जलन, फूल रही है सांसें, जीना हुआ दुश्वार

हवा में जहर : लगातार आठवें दिन 300 पार एक्यूआई, सोमवार को पहुंचा 350 पर

- *धूल, निर्माण सामग्री और खुले में चल रहे कार्य बने कारण*
- *निगम का छिड़काव नाकाफी सुबह-शाम बढ़ रहा प्रदूषण*

स्वास्थ्य के लिहाज से लगातार 300 से ऊपर एक्यूआई रहना बेहद चिंताजनक है। इससे बच्चों, बुजुर्गों और दमा के रोगियों की स्थिति खराब हो सकती है। लगातार खांसी, आंखों में जलन और सांस फूलना जैसे लक्षण बढ़ रहे हैं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में प्रदूषण का स्तर लगातार खतरनाक होता जा रहा है। पिछले आठ दिनों से वायु गुणवत्ता सूचकांक 300 से ऊपर बना हुआ है और सोमवार को यह बढ़कर 350 दर्ज किया गया, जो बेहद खराब श्रेणी में आता है। हवा में घुलते प्रदूषक कणों के कारण शहर में सुबह और शाम के समय धुंध जैसी परत साफ दिखाई दे रही है। इससे लोगों में आंखों में जलन, खांसी, सांस फूलने और आंखों में सूजन जैसी समस्याएं बढ़ने लगी हैं। हालांकि नगर निगम की ओर से कुछ मुख्य मार्गों पर पानी छिड़काव किया जा रहा है, लेकिन यह उपाय मौजूदा प्रदूषण स्तर के मुकाबले बेहद कम साबित हो रहा है। स्थानीय निवासी भी मानते हैं कि प्रदूषण रोकने की कार्रवाई सिर्फ कागजों पर सीमित दिखती है, जबकि वास्तविक स्थिति में कोई ठोस सुधार नजर नहीं आता। बीते सप्ताह के एक्यूआई के रुझानों पर नजर डालें तो यह लगातार 305 से 350 के बीच उतार-चढ़ाव करता रहा। किसी भी दिन एक्यूआई 300 से नीचे नहीं आया। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारियों का कहना है कि पीएम 2.5 और पीएम 10 का स्तर कई गुना बढ़ा हुआ है, जो खास तौर पर बच्चों और बुजुर्गों के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है।

सोनीपत। गांव शहजादपुर में तूड़े की ट्राली में लगी आग।

पिछले सप्ताह का एक्यूआई-प्रदूषण बढ़ने का कारण

दिन :	एक्यूआई
सोमवार :	350
रविवार :	347
शनिवार:	342
शुक्रवार:	336
गुरुवार:	331
बुधवार:	328
मंगलवार:	322
पिछला सोमवार:	309
औसत एक्यूआई :	333

▶▶| निर्माण स्थलों पर रेत, मिट्टी, सीमेंट व मलवा खुले में पड़ा रहना ▶▶| ट्रकों और डंपरों के गुजरने से उड़ती भारी धूल ▶▶| सड़क किनारे नियमित सफाई व पानी छिड़काव की कमी ▶▶| शहर में जगह-जगह सड़कों की खुदाई ▶▶| धीमी हवाएं और मौसम में ठंडक बढ़ना ▶▶| औद्योगिक यूनिटों से उत्सर्जन की निगरानी कमजोर ▶▶| रात के समय कुछ स्थानों पर कूड़ा जलाने की घटनाएं ▶▶| ट्रैफिक का दबाव बढ़ने से वाहन प्रदूषण में वृद्धि

जमीन के पास जमा हो जाते हैं प्रदूषक कण

विशेषज्ञों का कहना है कि मौसम में ठंडक बढ़ने और हवा की धीमी रफ्तार के कारण प्रदूषक कण जमीन के पास ही जमा हो जाते हैं। यही वजह है कि प्रदूषण नियंत्रण के प्रयास जमीन पर असर नहीं दिखा पा रहे। सोनीपत में धूल का स्तर लगातार बढ़ रहा है और सबसे बड़ा योगदान निर्माण स्थलों पर बिना ढंके पड़े सीमेंट, रेत और बजरी के ढेरों का है। शहर की कई सड़कों पर रोजाना ट्रकों और डंपरों से उड़ने वाली धूल ने हालात को और बिगाड़ दिया है।

बनाई गई है संयुक्त टीमें, नहीं दिखाई दे रहा असर

प्रशासन ने प्रदूषण कम करने के लिए कई नियम लागू किए गए हैं, जिनमें निर्माण स्थलों को ढंकना अनिवार्य करना, मलबा ले जाने वाले वाहनों को कवर करना, कूड़ा जलाने पर सख्त प्रतिबंध, पानी छिड़काव बढ़ाना और औद्योगिक इकाइयों की जांच शामिल है। इसके लिए संयुक्त टीमें बनाई गई हैं, जो रोजाना निरीक्षण कर रिपोर्ट दर्ज कर रही हैं। लेकिन इन उपायों का प्रभाव अभी तक नजर नहीं आ रहा। शहर के कई इलाकों में खुले में पड़ी निर्माण सामग्री और सड़कों की धूल स्थिति को बदतर कर रही है। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने नागरिकों से भी सहयोग की अपील की है, ताकि प्रदूषण कम करने की कार्रवाई प्रभावी हो सके।

चार गुना बढ़ गया है पीएम 2.5 का स्तर

सोनीपत में पीएम 2.5 का स्तर सामान्य से तीन से चार गुना तक बढ़ा है। ठंडी हवाओं और तापमान में गिरावट के कारण प्रदूषक हवा में ऊपर नहीं उठ पाते और जमीन के पास जमा हो जाते हैं। आने वाले दिनों में स्थिति और बिगड़ सकती है, यदि निर्माण गतिविधियों पर सख्त नियंत्रण नहीं लगाया गया।

कब्जा दिलाने मटिंडू पहुंची टीम तो व्यक्ति ने की आत्मदाह की कोशिश

- न्यायालय के आदेश पर पहुंचीं थी टीम, लौटी बैरंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

17 केकेडी 5 . मटिंडू में कब्जा कारवाई करने पहुंची प्रशासनिक टीम

मटिंडू गांव में न्यायालय के आदेश पर कब्जा दिलाने पहुंची प्रशासनिक टीम सोमवार को उस समय बैरंग लौटना पड़ा जब एक मकान मालिक ने आत्मदाह का प्रयास किया। नायब तहसीलदार अचिन कुमार ड्यूटी मजिस्ट्रेट के रूप में, एसीपी राजदीप और थाना प्रभारी पवन कुमार भारी पुलिस बल के साथ गांव में पैमाइश कर कब्जा देने की कार्रवाई शुरू कर चुके थे। टीम ने एक मकान की दीवार भी गिरा दी थी, लेकिन जैसे ही दूसरे मकान की ओर बढ़ी तो मकान मालिक यशवीर ने विरोध जताते हुए अपने ऊपर डीजल छिड़क लिया और छत पर चढ़कर आग लगाने का प्रयास किया। अप्रत्याशित घटनाक्रम से प्रशासनिक अमला और ग्रामीण घबरा गए। पुलिस कर्मियों ने परिवार के सदस्यों की मदद से यशवीर को काबू में किया और नीचे उतारकर अस्पताल भेजा। गनीमत रही कि माचिस की तीली नहीं जली, वरना बड़ा हादसा हो सकता था। यशवीर स्वास्थ्य विभाग में स्वास्थ्य निरीक्षक के पद पर सेवारत है। उसके अनुसार कब्जा दिलाने की यह कार्रवाई पूरे गांव के लिए संकट बन जाएगी और कई मकान व गलियां प्रभावित होंगी। तीन दशक पुराने विवाद में न्यायालय ने एक पक्ष के प्लाट का कब्जा दिलाने के आदेश दिए हैं। कार्रवाई न होने से दूसरे पक्ष का कहना है कि बार-बार मशीनें लगाने से हजारों रुपये का खर्चा हो रहा है, लेकिन कब्जा दिलाने की प्रक्रिया पूरी नहीं हो पा रही। सोमवार को हुए विरोध के बाद प्रशासन ने कार्रवाई रोकते हुए वापस लौटने का फैसला लिया।

खरखौंदा। आत्मदाह का प्रयास करने वाले उपचाराधीन यशबीर

एटीएम बदलकर खाते से 50 हजार निकाले

गन्नौर। नगरपालिका रोड स्थित एक पंजाब नेशनल बैंक के एटीएम से पैसे निकालने गए गन्नौर उपमंडल अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी के ससुर का एटीएम कार्ड बदलकर ठग 50 हजार रुपये निकाल ले गए। शिकायत में पंचकुला निवासी 70 वर्षीय ओमप्रकाश शर्मा ने बताया कि वह अपने दामाद गन्नौर उपमंडल अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी संजय कौशिक के पास आए हुए थे। 16 नवंबर को वह नगरपालिका रोड स्थित पंजाब नेशनल बैंक के एटीएम से रुपये निकलवाने गए थे।

ससुराल जा रहा था कपिलकांत ट्रेन की चपेट में आने से मौत

- राठधना रेलवे स्टेशन के नजदीक सफियादाबाद फाटक के पास हुआ हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजीव कॉलोनी के रहने वाले युवक की सफियादबाद फाटक के पास रेल की चपेट में आने से मौत हो गई। युवक अपनी ससुराल जा रहा था। अंबाला-दिल्ली रेलमार्ग पर हुए हादसे की सूचना पर पहुंची जीआरपी ने शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल में भिजवा दिया। हादसे की सूचना स्वजनों को दे दी गई है। शव का पोस्टमार्टम मंगलवार को नागरिक अस्पताल में करवाया जाएगा। जीआरपी से जांच अधिकारी एएसआइ विकास कुमार ने बताया कि की-मैन की सूचना पर राठधना रेलवे स्टेशन मास्टर ने सोमवार सुबह करीब 8:30 बजे जीआरपी को सूचना दी कि सफियाबाद फाटक के पास डाउन लाइन पर एक युवक का शव पड़ा है। आशंका जताई जा रही है कि हादसा रेलवे ट्रैक पार करते समय हुआ है।

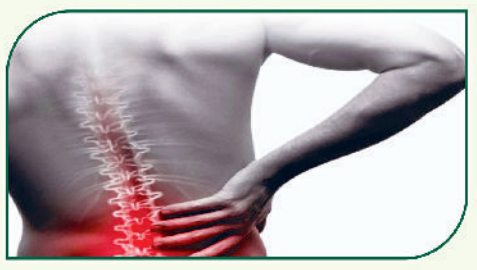
अवैध हथियार की तस्करी में एक आरोपित काबू

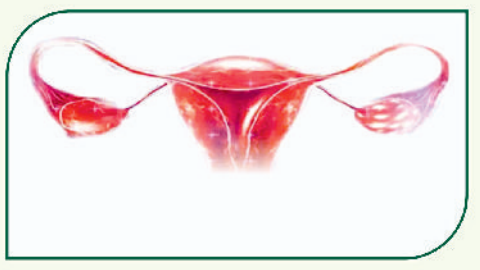
सोनीपत। पुलिस की ओर से चलाए जा रहे ऑपरेशन ट्रेकडाउन के तहत सोमवार को अवैध हथियार तस्करी के आरोप में कैलाश कॉलोनी निवास जतिन को गिरफ्तार किया गया। उसके पास से अवैध पिस्तौल बरामद की गई है। पुलिस को सूचना मिली थी कि जतिन नीलेसफेद रंग की जर्सी पहने विश्वकर्मा पार्क रोहतक रोड पर किसी को पिस्तौल सप्लाई करने के लिए खड़ा है। सटीक सूचना पर तुरंत कार्यवाही करते हुए टीम ने मौके पर पहुंचकर उसे गिरफ्तार कर लिया, तलाशी में उसकी पेंट से 315बोर की देशी पिस्तौल बरामद हुई। उसे गिरफ्तार करने के बाद शस्त्र अधिनियम के तहत थाना शहर सोनीपत में मामला दर्ज कर लिया गया है। पुलिस का कहना है कि वह असलहों की तस्करी में लिप्त है। आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया। जहां से न्यायालय के आदेशानुसार उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

असली आयुर्वेद
अथर्व आयुर्वेद

CGHS, ECHS, हरियाणा सरकार, सभी TPA- Panels पर
बिना साइड इफैक्ट

कमर- जोड़ों का दर्द


डिस्क- सरवाईकल


स्त्री रोग

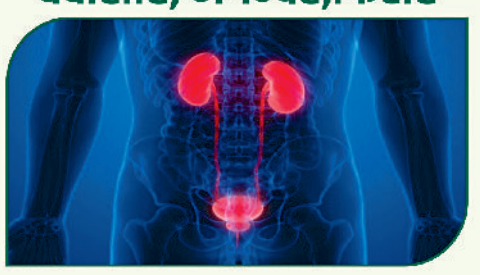
आंख, कान, नाक, गला

माईग्रेन

बवासीर, भगन्दर,फिशर

चमड़ी रोग

एसिडिटी, IBS


गुर्दे- पेशाब रोग

आदि सभी रोगों का सफल ईलाज
आयुर्वेद-पंचकर्म - नैचुरोपैथी

हरियाणा का सबसे
बड़ा आयुर्वेदिक हस्पताल

अथर्व™ आयुर्वेद
मल्टीस्पेशलिटी हस्पताल

द्योदूराम स्टेडियम के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
M.: 80539-28881, 80539-88881

एआई इमेज

सोशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदादिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है।

थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सोशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमेंशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना।

बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पौष्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिसफंक्शन हो सकता है। इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है।

जीवन भर खुश रखते हैं करीबी रिश्ते: हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जीन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और समृद्ध जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है।

इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है: स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए मानव संपर्क बहुत जरूरी हैं। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है।

सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाएं: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है।

सफलता दिलाएं: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता को आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहवर्धन मिलता है तो आपकी राह आसान हो जाती है।

बैड हैबिट्स छुड़ाएं: मित्र अच्छे हों तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिंदास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बता सकते हैं।

अकेलेपन से बचाएं: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ क्वालिटी टाइम बिताया जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजू जैन

अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है?

पुरुषों को भी तारीफ चाहिए: पुरुषों को अकसर टेकेन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जॉब कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शौक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शौक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शौक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए।

उनकी बातें ध्यान से सुनें: बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफ, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डोंट वरी बी हैप्पी, मैं हूं न।' सुनने का प्रभावी तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं।

आत्मीय स्पर्श भी है कारगर: मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गाइ' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन सभी पुरुष या स्त्री एक जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वाई जोएल वोंग और आरोन बी. रोचलेन ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डेमिस्टिफाइंग मेंस इमोशनल बिहेवियर' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता- पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले एक-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव

तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबर्दस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए-

तारीफ करें: बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस ओर ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबर्दस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपने विवेक से जो क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीख उन्हें ताउम्र काम आती है।

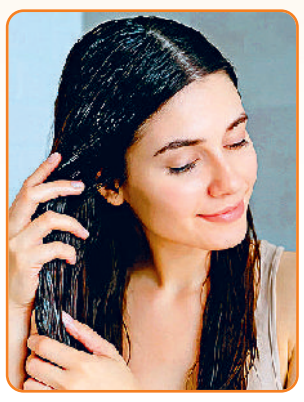
बच्चे की भावनाओं को समझें: अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है।

बच्चे का ध्यान बटाएं: अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

हेयर केयर

ललिता गोयल



बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे मे कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं।

नियमित करें ऑयल मसाज: बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है।

डाइट का ध्यान रखें: बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-भुनी चीजों से दूरी रखें।

गुनगुने पानी से ही बाल धोएं: ज्यादा गरम पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें।

गीले बालों में कंघी न करें: गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंघी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंघी का इस्तेमाल करें।

हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें: हेयर ड्रायर, स्ट्रेटनर और कर्लर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं।

हेयर मास्क जरूर लगाएं: हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है।

(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट

डाइट सजेशन

डॉ. निधि सहाई

हेड-डायटेटिक्स एंड न्यूट्रिशन

मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल एनसीआर

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बॉडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं।

विटामिन-सी युक्त फल: विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नीबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए।

सजेशन: रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी, सरसों का साग, ब्रोकली और चौलाई जैसी हरी सब्जियों में विटामिन-ए, बी, आयरन और फोलेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये शरीर को डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।

सजेशन: इन सब्जियों को सूप या स्टर-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें।

लहसुन-अदरक: लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं।

सजेशन: सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं।

प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स: प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबॉडीज बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सजेशन: अंडा, दालें, चना, राजमा, सोया, पनीर और दही का सेवन करें। हर मील में प्रोटीन का एक स्रोत जरूर शामिल करें।

दही और छाछ: दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ आंतें, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं।

सजेशन: लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें।

मिलेट्स और साबुत अनाज: बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं।

हर्बल चाय या काढ़ा: तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है।

सजेशन: बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं।

पानी पर्याप्त मात्रा में: पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।

ध्यान रखें: संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकती हैं।

प्रस्तुति: निकिता चौहान

खबर संक्षेप

वरिष्ठ नागरिकों को बताए उनके अधिकार

सोनीपत। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सोनीपत के तत्वावधान में सोमवार को समाज कल्याण शिक्षा समिति द्वारा संचालित आश्रम व रामजस वमावि में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सूरी पेट्रोल पंप वाली गली में स्थित वृद्धाश्रम में पैनल अधिवक्ता अश्वनी और अरुण शर्मा तथा रामजस स्कूल में पैनल अधिवक्ता शिवम कठपालिया के नेतृत्व लोगों को कानूनी रूप से जागरूक किया गया।

छात्राओं ने पदक जीतकर मनवाया प्रतिभा का लोहा

सोनीपत। महर्षि दयानंद विवि, रोहतक स्पोर्ट्स कंपलेक्स में आयोजित लड़कियों की इंटर कॉलेज बैडमिंटन प्रतियोगिता में जीवीएम महाविद्यालय, सोनीपत की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में प्रदेश के विभिन्न महाविद्यालयों की प्रतिभावान बैडमिंटन प्लेयर ने भाग लिया था।

राजकीय महाविद्यालय में विजेताओं का किया स्वागत

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ तराना नेगी व महाविद्यालय परिवार द्वारा विभिन्न युवा महोत्सवों में विजेता प्रतिभागियों का भव्य स्वागत किया गया। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय मुरथल, सोनीपत में 6 व 7 नवंबर को आयोजित हुए जिला युवा महोत्सव में निशु, एम.ए मनोविज्ञान ने भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

पहलवान हर्ष-रोहित ने स्वर्ण पदक जीते

सोनीपत। गांव जुआं अखाड़ा के उभरते बाल पहलवानों ने पानीपत के गांव शाहपुर में आयोजित मैट दंगल प्रतियोगिता में अखाड़े के दो पहलवानों ने अपने-अपने भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर गांव और प्रशिक्षकों का मान बढ़ाया। अखाड़े के प्रशिक्षक संजीत ने बताया कि दंगल में बाल पहलवान हर्ष उर्फ भोला ने 57 किलो में व रोहित ने 48 किलो में स्वर्ण पदक जीते।

एक महिला समेत 39 ने किया रक्तदान

गोहाना। भगवान परशुराम चौक में आयोजित भागराम ट्रस्ट के साप्ताहिक शिविर में सोमवार को एक महिला समेत 39 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया। शिविर में चार नागरिकों ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला।

भागराम ट्रस्ट द्वारा सप्ताह के हर सोमवार को शहर में सोनीपत टी-प्वाइंट पर भगवान परशुराम चौक में रक्तदान शिविर आयोजित किया जाता है। इस क्रम में आयोजित ट्रस्ट के शिविर में 39 नागरिकों ने रक्तदान किया।

धरती बचाओ भविष्य बचाओ कार्यक्रम हुआ

खरखौदा। हैरिटेज वर्ल्ड इंटरनेशनल स्कूल की कक्षा 4 सैफायर द्वारा आज मदर अर्थ थीम पर एक शानदार स्टेज प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन कक्षा की शिक्षिका भावना राणा के निर्देशन में किया गया। स्टेज प्रोग्राम में छात्रों ने धरती माँ के संरक्षण को केंद्र में रखकर नृत्य, नाटिका, कविता, समूह गान और संवाद प्रस्तुति जैसे मनमोहक कार्यक्रम प्रस्तुत किए।

टैलेंट सर्च प्रतियोगिता सफलतापूर्वक संपन्न

खरखौदा। मनोदेव इंटरनेशनल स्कूल, पिपली में टैलेंट सर्च प्रतियोगिता का खंड स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें कक्षा 6 से 8 तथा कक्षा 9 से 12 वर्ग के राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता दर्ज करवाई। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या भावना ने विधिवत रूप से किया गया। कार्यक्रम के सफल संचालन में समस्त निर्णायक मंडली, खंड संसाधन समन्वयक कार्यालय, खरखौदा की टीम का सहयोग रहा।

हैप्पी चाइल्ड के अक्षय ने जीता गोल्ड मेडल

सोनीपत। स्टेट रोल बॉल चैंपियनशिप कैथल में आर्यन इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित हुई। हैप्पी चाइल्ड वमावि ,महलाना रोड, सोनीपत से भी दूसरी कक्षा के छात्र अक्षय ने प्रतियोगिता में शिरकत की। अक्षय ने प्रतिद्वंद्वी को हराते स्वर्ण पदक प्राप्त किया।

आठ करोड़ रुपये से ज्यादा आएगी लागत

रोहतक रोड आरओबी की मरम्मत को मिल गई मंजूरी

आरओबी के दोनों और लगेंगे 6 फुट ऊंचे बेरिकेट

विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने मौके पर जाकर लिया जायजा, रेलवे करवाएगा मरम्मत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। आरओबी का निरीक्षण करते विधायक, मेयर एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

रोहतक रोड स्थित रेलवे ओवर ब्रिज के एक तरफ बंद होने से लोगों को हो रही भारी परेशानी को देखते हुए सोमवार को विधायक निखिल मदान मेयर राजीव जैन के साथ आरओबी का निरीक्षण करने पहुंचे। उनके साथ व्यापार मंडल के प्रतिनिधि, पीडब्ल्यूडी और रेलवे विभाग के अधिकारी भी मौजूद रहे। स्थल निरीक्षण के दौरान व्यापारियों ने बताया कि आरओबी को असुरक्षित घोषित कर एक तरफ से बंद किए जाने के बाद रोहतक रोड का ट्रैफिक वन वे हो गया है, जिससे जाम की समस्या बढ़ गई है और सड़क दुर्घटनाओं में भी इजाफा हुआ है। व्यापार मंडल प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि आरओबी से कालूपुर चुंगी की ओर उतरने के बाद बीच में डिवाइडर न होने के कारण कई वाहन चालक गलत दिशा से सड़क पार कर दुर्घटनाओं का कारण बन रहे हैं। स्थानीय निवासियों की मांग है कि आर ओ बी की मरम्मत जल्द कराकर इसे पूरी तरह खोला जाए और सड़क के बीच रैलिंग लगाकर दुर्घटनाओं को रोका जाए। निरीक्षण के समय मार्केट कमेटी वाइस चेयरमैन और जिला व्यापार मंडल चेयरमैन संजय वर्मा, जिला व्यापार मंडल प्रधान संजय सिंगला, प्रवीण वर्मा, निगम पार्षद सुरेंद्र नैय्यर, अतुल जैन, जरनैल सिंह, रामनारायण गोयल, सरदार अजीत सिंह, पुष्पा बैरागी, दीपक जैन सहित कई स्थानीय व्यापारी व प्रतिनिधि उपस्थित रहे। छोटी कारों को मिली अनुमतिः निरीक्षण के दौरान विधायक निखिल मदान ने पीडब्ल्यूडी अधिकारियों को तुरंत रोहतक रोड पर आरओबी से उतरने के बाद रैलिंग लगाने और अनावश्यक कट बंद करने के निर्देश दिए। खाटू श्याम मंदिर के बाहर बढ़ती भीड़ को देखते हुए फुट ओवर ब्रिज निर्माण के लिए भी टेंडर प्रक्रिया शुरू करने का आदेश दिया, ताकि श्रद्धालुओं की आवाजाही सुरक्षित रहे। विधायक और मेयर ने रेलवे अधिकारियों को निर्देश दिए कि मरम्मत पूरी होने तक आरओबी के दोनों ओर 6 फीट ऊंचे बैरिकेड लगाए जाएं, ताकि दुर्घटनाएं रोकी जा सकें और इस दौरान केवल दुपहिया वाहनों, ई-रिक्शा और छोटी कारों को ही प्रवेश की अनुमति रहे।

क्या कहते हैं रेलवे अधिकारी

रेलवे विभाग के कनिष्ठ अभियंता परमजीत मलिक ने बताया कि आरओबी की जांच में इसे असुरक्षित पाया गया है। इसी कारण भारी वाहनों की आवाजाही रोक दी गई है। आर ओ बी को नए सिरे से मरम्मत को विभाग से मंजूरी मिल चुकी है। लगभग 8 से 10 करोड़ रुपए की लागत से होने वाले इस कार्य की टेंडर प्रक्रिया जारी है, जो 1 से 2 माह में पूरी हो जाएगी। मरम्मत के बाद आरओबी को पुनः पूरी तरह खोल दिया जाएगा।

200 मीटर रेस में बीए द्वितीय वर्ष की काजल दौड़ी सबसे तेज

वार्षिक खेलोत्सव में दिखाया खिलाड़ियों ने कौशल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

खेल प्रतियोगिताओं में सराहनीय प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी अपने गुरुजनों व अतिथियों के साथ।

गांव बरोदा स्थित राजकीय महाविद्यालय में द्वितीय वार्षिक खेलोत्सव आयोजित हुआ। खेलों में महाविद्यालय के खिलाडिय़ों ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में अपनी खेल प्रतिभा का दम दिखाया। वार्षिक खेलोत्सव का शुभारंभ बतौर मुख्य अतिथि राजकीय महाविद्यालय, बड़ौता के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार ने किया। अध्यक्षता मेजबान महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. लोकेश बल्हारा ने की। संचालन नसीब गुलिया ने किया। खेलों में महिला वर्ग में 200 मीटर और 100 मीटर दौड़ प्रतियोगिता में काजल, जबकि शॉटपुट और लंबी कूद में सोनिया अव्वल रही। ये बीए द्वितीय वर्ष की छात्राएं हैं।

डिस्कस थ्रो में बीए प्रथम वर्ष की राधिका अव्वल रही। तीन टंगी दौड़ में बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा सोनिया और बीए तृतीय वर्ष की छात्रा कोमल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। नींबू दौड़ में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा पायल प्रथम रही। खेलोत्सव के पुरुष वर्ग में 200 मीटर दौड़ और शॉटपुट में बीए द्वितीय वर्ष के छात्र वासुदेव और साहिल क्रमशः अव्वल रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें अतिथियों का स्वागत करते कॉलेज स्टाफ।

जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

सोनीपत। गेटवे कॉलेज ऑफ़ फ़ार्मेसी, सोनीपत द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक व्यापक जागरूकता कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता डॉ. सचिन परब ने अपनी विशेषज्ञता के आधार पर नशे के विभिन्न प्रकार, इसके शरीर पर होने वाले दुष्प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक परिणाम तथा पारिवारिक एवं सामाजिक हानि जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि नशा केवल स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता, बल्कि धीरे-धीरे व्यक्ति की सोच, व्यवहार, कार्यक्षमता और व्यक्तिगत संबंधों को भी कमजोर कर देता है। कार्यक्रम में ब्रहमाकुमारीज़ संगठन की उपस्थिति इस सत्र की विशेष आकर्षण रही। ब्रहमाकुमारीज़ की बहनों ने आध्यात्मिकता के माध्यम से मन और शरीर को स्वस्थ रखने के उपायों पर प्रेरक विचार सांझा किए। कार्यक्रम के दौरान कई इंटरएक्टिव सेशन भी आयोजित किए गए।

ऑनलाइन लोगो डिजाइन में गीतांजली ने मारी बाजी

सोनीपत। टीकाराम कन्या कालेज ने सफलतापूर्वक इंटर कॉलेज ऑनलाइन लोगो डिजाइन का आयोजन किया गया। जिसमें हरियाणा के विभिन्न कॉलेजो के छात्रों ने भाग लिया। इस आयोजन का उदेश्य छात्रों की प्रतिभा को निखारना और उनकी टेक्निकल स्कील्स का बेहतर उपयोग करना था। प्रतियोगिता में टीकाराम कॉलेज ऑफ़ एजुकेशन सोनीपत की छात्रा गीतांजली ने प्रथम, टीकाराम गर्ल्स कॉलेज सोनीपत की छात्रा पदमिनी ने द्वितीय, जीवीएम कॉलेज ऑफ़ एजुकेशन की छात्रा मेघा ने तृतीय स्थान हासिल किया व संचिका ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। कॉलेज प्राचार्या गीता ने सभी विजेता छात्राओं को बधाई दी और उनका उत्साहवर्धन किया। इस प्रतियोगिता का आयोजन कम्प्यूटर डिपार्टमेंट द्वारा किया गया। जिसमें डॉ. दिव्याश्री, रीना तथा जज की भूमिका निभाई।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित परिषद के पदाधिकारी एवं कविगण।

साहित्य परिषद का राष्ट्रभक्ति विशेष कार्यक्रम सम्पन्न

सोनीपत। अखिल भारतीय साहित्य परिषद, सोनीपत द्वारा राष्ट्रभक्ति पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन मामचंद पब्लिक स्कूल देवडू रोड, सोनीपत में हुआ। अध्यक्षता हरियाणा साहित्य अकादमी के पूर्व निदेशक डा. पूर्णमल गौड़ और परिषद के राज्य उपाध्यक्ष एडवोकेट रामधन शर्मा ने संयुक्त रूप से की। दीप प्रज्ज्वलन के बाद विवेक शर्मा ने सरस्वती वन्दना प्रस्तुत की। कवयित्री कमलेश मलिक ने कर्म हमारे हैं लेकिन उन पर हस्ताक्षर तुम्हारे हैं से काव्यपाठ आरम्भ किया। गीता सैनी ने राष्ट्रप्रेम से ओत-प्रोत कविता प्रस्तुत कर सबका मन मोहा। नरेश ने लाल किले के निकट आतंकी कार ब्लास्ट पर आधारित अपनी मार्मिक कविता सुनाई। रामधन शर्मा ने रीवा, मध्य प्रदेश में 17वें राष्ट्रीय अधिवेशन की जानकारी देते बताया कि बड़े साहित्यकारों के विचार सुनकर आत्मिक संतोष प्राप्त हुआ। कुमुद शर्मा के उद्बोधन का उल्लेख करते हुए कहा कि किसी राष्ट्र की धरोहर उसकी संस्कृति, जीवन मूल्य और परंपराएं होती हैं।

पदक विजेताओं को किया सम्मानित

सोनीपत। करनाल में 13 से 16 नवंबर तक छठे योगासन स्पोर्ट्स वर्ल्ड कप का आयोजन किया गया। जिसमें राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीसवांमील के 7 खिलाड़ियों ने देश का प्रतिनिधित्व किया और बेहतर प्रदर्शन करते हुए चार पदक अपने नाम किये। जिसमें कमल ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया, प्रेम ने कांस्य, प्रियंका ने रजत व अंशु कुमारी ने कांस्य पदक पर अपना कब्जा जमाया। वहीं सूर्यकांत, इंदु कुमारी अपने-अपने आयु वर्ग में चौथे स्थान पर रहे, मानसी ने छठा स्थान प्राप्त किया। सोमवार को विद्यालय में पहुंचने पर सभी खिलाड़ियों व उनके कोच साहिल व टीम मैनेजर शिवा का स्वागत किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य नरेंद्र खपरा ने सभी विद्यार्थियों का माला पहनाकर स्वागत किया व सभी को पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

सोनीपत। विजेताओं को सम्मानित करते प्राचार्य एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों संग शिक्षकों ने किया शैक्षणिक भ्रमण

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विद्यालय द्वारा प्रतापगढ़ एवं चौखीधानी का शैक्षणिक भ्रमण आयोजित किया। इस भ्रमण में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतापगढ़ में बच्चों ने प्राकृतिक वातावरण, कृषि गतिविधियों तथा ग्रामीण जीवन से जुड़ी विभिन्न जानकारियों को नजदीक से समझा।

सूचना

मैं, मामन सिंह पुत्र श्री रामधारी पुत्र श्री मागेराम निवासी शेखपुरा तह0 गन्नौर जिला सोनीपत बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सोमबीर मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं अपने बेटे को चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

शहर में चक्का जाम करने से नहीं हटेंगे पीछे : कर्मा

ठेका सफाई कर्मचारियों का आमरण अनशन रहा जारी, जमकर नारेबाजी

काम से हटाए 8 कर्मियों को वापस लेने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। नगर निगम में विरोध प्रदर्शन करते ठेका सफाई कर्मचारी।

नगर निगम कार्यालय में 47 दिन से धरने पर बैठे संविदा सफाई कर्मियों ने प्रदर्शन किया। उन्होंने मेयर व अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी की। उन्होंने आरोप लगाया कि पांच दिन से मांग मनवाने के लिए मुकेश टांक व मुकेश कर्मा बेमियादी अनशन कर रहे हैं। मांग की सुनवाई न होने विरोध में कर्मियों ने अपना सफाई कार्य बंद कर दिया। उन्होंने काम से हटाए गए आठ कर्मियों को वापस लेने की मांग की। ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच के प्रधान मुकेश टांक ने बताया कि अनशन कर रहे संविदा कर्मियों का स्वास्थ्य बिगड़ने लगा है। शासन व प्रशासन की ओर से उनकी सुध नहीं ली जा रही है। उन्होंने कहा कि संविदा सफाई कर्मियों को परेशान किया जा रहा है। ठेकेदार की ओर से उन्हें 15-15 दिन का वेतन किया जा रहा है। इस तरह नाजायज कटौती करते हुए उन्हें आंदोलन के लिए विवश किया जा रहा है। उन्होंने चेतावनी देते हुए कह कि अनशन के दौरान अगर उन्हें कठिनाई आती है तो इसकी जिम्मेदारी शासन व प्रशासन की होगी। अनशन पर बैठे प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने बताया कि जब तक हमारी मांगें पूरी नहीं की तब तक आंदोलन जारी रखा जाएगा। उन्होंने चेतावनी दी कि अगर ऐसे ही चलता रहा तो वह शहर में चक्का जाम करने से पीछे नहीं हटेंगे। इस दौरान सावन, प्रवीण, रविंद्र, धर्मबीर, हजारी, रणबीर, सुभाष, सुमित भी मौजूद रहे।

टीका राम शिक्षा कॉलेज का रिदम में शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। टीका राम शिक्षा कालेज ने दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं तकनीकी विवि द्वारा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम रिदम में 45 प्रतियोगिताओं में से 29 विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेकर 18 प्रतियोगिताओं में विभिन्न स्थान प्राप्त किए। महाविद्यालय के छात्रों ने समूह-गान (सामान्य), सांझी, वाद-विवाद प्रतियोगिता, पश्चिमी नृत्य एकल, पोस्टर प्रतियोगिता, क्ले मॉडलिंग, समूह गान (हरियाणवी) में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि कोलॉज मेकिंग, ऑन द स्पॉट फोटोग्राफी, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, क्विज, डुएट डांस (हरियाणवी फॉक) में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी के साथ नुक्कड़ नाटक, पोस्टर, कार्टूनिंग, ईवोकशन व स्किट में तृतीय स्थान अर्जित किया। संस्था के प्रधान सुरेंद्र सिंह ने प्रतिभागियों, विजेताओं एवं स्टॉफ सदस्यों को बधाई दी व भविष्य में भी बेहतर प्रदर्शन करने की शुभकामनाएं दी।

ड्राइवर-हेल्परों ने प्रदर्शन कर मेयर को सौंपा ज्ञापन

सोनीपत। नगर निगम में कूड़ा उठाने वाली गाड़ियों के ड्राइवरों और हेल्परों ने अपनी मांगों को लेकर नगर निगम कार्यालय के बाहर जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद कर्मचारियों ने सोनीपत के मेयर राजीव जैन को ज्ञापन सौंपा। जिला पार्षद संजय ने आरोप लगाया कि ठेकेदार पिछले 6-7 महीनों से कर्मचारियों का पीएफ और ईएसआई नहीं काट रहा है, जिससे कर्मचारियों को भारी नुकसान हो रहा है। कहा कि ठेकेदार मनमर्जी से काम कर रहा है और ड्राइवर व हेल्परों पर प्रति गाड़ी 20,000 तथा प्रत्येक कर्मचारी से 40 प्रतिदिन इकट्ठे करने का दबाव बनाया जा रहा है। इसके बावजूद कर्मचारियों को न तो सरकार द्वारा निर्धारित न्यूनतम रिवाइज्ड वेतन दिया जा रहा है और न ही साप्ताहिक छुट्टी दी जाती है। कर्मचारियों ने मांग की कि तुरंत प्रभाव से न्यूनतम वेतन लागू किया जाए।

साउथ पॉइंट संस्थान की सीईओ भावना कालरा व अन्य के साथ विजयी ट्रॉफी उठाए खिलाड़ी।

स्पोर्ट्स मीट में चमकी प्रतिभाएं

सोनीपत। साउथ पॉइंट स्कूल में दो दिवसीय वार्षिक स्पोर्ट्स मीट में उत्साह और प्रतिस्पर्धा का शानदार संगम देखने को मिला। शनिवार से शुरू हुई स्पोर्ट्स मीट में विद्यालय की विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते खेल प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। मैदान में दर्शकों का उत्साह तब और बढ़ गया, जब बच्चों ने हर खेल में जोश, अनुशासन और टीम स्पिरिट का परिचय दिया। सोमवार को वार्षिक मीट का रंगारंग समापन किया गया। विभिन्न स्पर्धाओं में विजेताओं को चेयरमैन दिलबाग सिह खत्री ने पुरस्कृत किया और अन्य विद्यार्थियों को ऐसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि वार्षिक स्पोर्ट्स मीट में टग ऑफ वार, 100 मीटर दौड़, 200 मीटर दौड़, बैक रेस, शटल रेस, खो-खो, वॉलीबॉल सहित कई रोमांचक प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। कॉन्फिडेंस हाउस को बेस्ट हाउस के खिताब से नवाजा गया। विभिन्न इवेंट्स में विजयी रहे विद्यार्थियों को साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया।

संस्था द्वारा छात्राओं को प्रदान की साइकिल साथ में मेयर राजीव जैन एवं अन्य।

हर्षोल्लास के साथ मनाया स्पोर्ट्स-डे

सोनीपत। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन द्वारा कम्युनिटी सेंटर सेक्टर 12 में स्पोर्ट्स डे का भव्य आयोजन किया गया, जिसमें संस्था द्वारा संचालित शुभ, स्नेह, संचित और वात्सल्य पाठशाला के लगभग 400 बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। मुख्य अतिथि के रूप में सोनीपत मेयर राजीव जैन उपस्थित रहे, वहीं पार्षद बबीता त्रिभुवन कौशिक सहित अन्य गणमान्य लोग भी कार्यक्रम का हिस्सा बने। कार्यक्रम की शुरुआत विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं से हुई, जिनमें लेमन रेस, सैक रेस, फ्रूट रेस, ड्रेस अप, सम रेस जैसी रोचक गतिविधियों में बच्चों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। नन्हे बच्चों की मेंढक रेस ने सभी का मन मोह लिया। विजेताओं को मुख्य अतिथियों द्वारा प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान के मेडल प्रदान किए गए। जीवो हॉस्पिटल दिल्ली के सदस्यों ने सभी बच्चों को गर्म जैकेट वितरित कर उनके चेहरे पर मुस्कान ला दी।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

बारहवां पुरस्कार (लंच बॉक्स-150 नग) (51 से 100)

❖ विरेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह, गांव कबलाना, झज्जर ❖ श्री रामसरूप बैनीवाल सुपुत्र श्री छोटूराम बैनीवाल, कृष्णा कॉलोनी, कुंदन सिनेमा, जीन्द ❖ प्रवीन सुपुत्र श्री सत्यवीर, जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ प्रवीन कुमार वर्मा सुपुत्र श्री कस्तूरी लाल वर्मा, जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ कर्ण सिंह सुपुत्र श्री मुण्डे राम, मदाना झज्जर ❖ विजेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र वार्ड नं. 2, जुलाना, जीन्द ❖ ईश्वर (ईश्वर हेयर सैलून, पिल्लूखेड़ा) जामनी रोड, जीन्द ❖ अभय सिंह सुपुत्र स्व. श्री मामचन्द, दौगड़ा अहीर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ मुस्कान योगी सुपुत्री श्री खुशीराम योगी, जाँट, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ सौरव सुपुत्र श्री संजय कुमार, वार्ड 1, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ राजरानी धर्मपत्नी श्यमलाल मोहल्ला देवेवाडा मन्दिर गुढा, झज्जर ❖ संदीप कुमार जांगड़ा सुपुत्र श्री चांद सिंह, गांव रभड़ा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, गोहाना जिला सोनीपत ❖ दया राम सुपुत्र श्री शम्भू राम, बोचारिया, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ हर्ष कुमार बावलिया सुपुत्र श्री जयवीर बावलिया, साल्हावास, झज्जर ❖ अजंलि सुपुत्री श्री प्रभात सिंह, गांव सिवाना, बेरी, झज्जर ❖ राजकुमार शर्मा सुपुत्र श्री रामानन्द शर्मा, पाना बैठ्यान वार्ड नं. 12, कस्बा बेरी, झज्जर ❖ ईन्द्र मोहन सुपुत्र श्री रघुवीर प्रसाद, गांव बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ रामबिलास सैनी सुपुत्र श्री मेहर सिंह सैनी, वार्ड 1, सिनेमा रोड, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री टेकराम फौजी सुपुत्र भूप सिंह, सेठों वाली गली, हरिपुरा मोहल्ला, वार्ड नं. 9, झज्जर ❖ विदित सिंगल सुपुत्र श्री सन्दीप सिंगल, महेश फैन्सी क्लॉथ स्टोर, कनीना, महेन्द्रगढ़ ❖ स्नेहा सुपुत्री श्री संजीव कुमार, कनीना, वार्ड नं. 8, महेन्द्रगढ़ ❖ दिव्या सुपुत्री श्री संदीप रूहिल, रोहद, बहादुरगढ़, झज्जर ❖ सुमित रूहिल सुपुत्र श्री कृष्ण, गांव व डा. दहकोरा, बहादुरगढ़, झज्जर ❖ विजय भाटिया सुपुत्र श्री लाल चंद भाटिया, 5149/50, टॉपची वारा, रेवाड़ी ❖ सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री रायचन्द जैन निवासी मकान नं.263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी ❖ विधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल मुसेपुर (बेरली) रेवाड़ी ❖ अमित कुमार सुपुत्र श्री जगराम, नाजरा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी ❖ अजय यादव सुपुत्र श्री हरकेश यादव, गांव गोलियाका, पुन्सिका, मनेठी, रेवाड़ी ❖ यश वर्मा सुपुत्र श्री प्रवीन कुमार वर्मा जहाजगढ़, बेरी, झज्जर ❖ ज्योत्सना पत्नी श्री संदीप निवासी 109/14, चरखी दादरी ❖ प्रदीप ग्रेवाल पुत्र श्री दयानन्द ग्रेवाल निवासी न्यू डिफेन्स कालोनी, रोहतक रोड़, गली नं.1, भिवानी ❖ श्री ओमप्रकाश सुपुत्र श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी ❖ राजवंती पत्नी श्री महाबीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत ❖ भारती आंतिल सुपुत्री श्री परवीन आंतिल, गांव व डा. कुराड़, इब्राहिम पुर मं नं. 122 ❖ विपिन सुपुत्र श्री राजीव, बछराना, बावल, रेवाड़ी ❖ उपराव सिंह पुत्र श्री नानु राम निवासी गांव सांखौल, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ जयभगवान पुत्र श्री पोहकर मल निवासी धर्म विहार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ नरेन्द्र सिंह पुत्र श्री महेन्द्र सिंह निवासी कोंट रोड़, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी ❖ राजेन्द्रा कुमार पुत्र श्री चिरन्जी लाल निवासी 906ए, सूर्या नगर, कोंट रोड़, भिवानी ❖ वेद प्रकाश पुत्र श्री भूप सिंह निवासी गांव मातन, बहादुरगढ़, जिला झज्जर ❖ इन्द्रसिंह सुपुत्र श्री देशराज सिंह गांव जै जैवन्ती, जुलाना, जीन्द ❖ सुरेन्द्र पुत्र श्री गोरधन, गांव बड़ौद, जींद ❖ उमेद सिंह सुपुत्र श्री शिवनारायण कुन्डू ❖ संजय कुमार सुपुत्र श्री दलबीर सिंह, गांव जामनी, सफीदों ❖ श्याम सुन्दर सुपुत्र श्री गोकुल राम, रेलवे रोड, नजदीक को-ऑपरेटिव बैंक, महेन्द्रगढ़ ❖ स्पर्श सुपुत्र श्री रमन, मं नं. 375/14, 4 मरला, सोनीपत ❖ महेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री रामस्वरूप, गांव अटेली, नांगल, नारनौल, महेन्द्रगढ़ ❖ मिनाक्षी सुपुत्री श्री सोमबीर, दगड़ौली, बाढ़ड़ा, चरखी दादरी

क्रमशः

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

खबर संक्षेप

बिना नंबर प्लेट के दौड़ रहे वाहन, पुलिस सुस्त

गन्नौर। शहर में सड़कों पर बिना नंबर प्लेट के दौड़ रहे वाहन पुलिस विभाग की सुस्ती को दर्शा रहे हैं। शहर और आसपास के ग्रामीण मार्गों पर कई बाइकें खुलेआम नियमों की धज्जियां उड़ाते हुए दिखाई दे रही हैं। बिना रजिस्ट्रेशन नंबर के वाहन अक्सर आपराधिक गतिविधियों में भी प्रयोग किए जाने का खतरा बने रहते हैं। बावजूद इसके पुलिस की ओर से किसी प्रभावी कार्रवाई नहीं की जा रही। स्थानीय निवासियों का कहना है कि पुलिस द्वारा जांच अभियान नियमित रूप से नहीं चलाया जा रहा। पुलिस केवल औपचारिकता के तौर पर ही चालान करती है, जबकि वास्तविक रूप से ऐसे वाहनों पर रोकथाम के लिए कोई अभियान नहीं चलाया जा रहा।

समाज सुधारक थे लाला लाजपत राय : आर्य

गोहाना। सोमवार को सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में लाला लाजपत राय के 99वें बलिदान दिवस पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में नागरिकों ने लाला लाजपत राय के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। समारोह की अध्यक्षता मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। मुख्य वक्ता शहीद मदन लाल धींगड़ पार्क के वृद्ध आश्रम के पूर्व अध्यक्ष अशोक आर्य ने कहा लाला लाजपत राय भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान योद्धा एवं महान समाज सुधारक थे।

गोशाला में आगजनी के बाद भाजपा नेता ने की मदद

गन्नौर। गांव शाहपुर तगा स्थित 108 मोहनदास गौशाला में सोमवार को हुई आगजनी की घटना का भाजपा नेता देवेंद्र कौशिक ने जायजा लिया। दूसरे दिन भी पराली व तूड़े में लगी आग पर पूरी तरह से काबू नहीं पाया जा सका। आग से गोशाला में रखी करीब 250 एकड़ पराली व काफी मात्रा में तूड़ा जल गया। इस पर देवेंद्र कौशिक ने प्रशासनिक अधिकारियों को फोन कर व्यवस्था पर जल्द से जल्द काबू पाने के निर्देश दिए। वहीं आगजनी के बाद गोशाला को भारी नुकसान को देखते हुए देवेंद्र कौशिक ने निजी कोष से 1 लाख की मदद की। उन्होंने आश्वासन दिया कि वह सरकार से भी मदद दिलवाने का प्रयास करेंगे।

उपायुक्त ने दिए निर्देश, एक सप्ताह में काम पूरा किया जाए

निगम चुनाव समय पर कराने के लिए वार्डबंदी तेज, मोहल्ले या बूथ को दो हिस्सों में न बांटें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम सोनीपत में आगामी चुनावों को समय पर आयोजित कराने की तैयारी तेज कर दी गई है। जिला उपायुक्त सुशील सारवान ने सोमवार को लघु सचिवालय में वार्डबंदी कमेटी की बैठक में स्पष्ट निर्देश दिए कि वार्ड बंदी का पूरा कार्य एक सप्ताह के भीतर हर हाल में पूरा किया जाए, ताकि निगम चुनाव निर्धारित समय पर संपन्न हो सकें। उन्होंने कहा कि संबंधित अधिकारी वार्डबंदी प्रक्रिया को प्राथमिकता दी जाए।

उपायुक्त ने विशेष रूप से निर्देश दिए कि वार्डबंदी करते समय किसी भी बूथ या किसी भी मोहल्ले को दो हिस्सों में न बांटा जाए, ताकि मतदान प्रक्रिया में किसी तरह की असुविधा न हो। इसके साथ ही वार्डबंदी कार्य की निगरानी और तेजी लाने के उद्देश्य से अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन को भी विशेष रूप से जिम्मेदारी सौंपी गई है। बैठक में निगम सह आयुक्त मीतू धनखड़, चुनाव तहसीलदार दिनेश कुमार, पार्षद इंदु वलेचा, हरि सैनी, पुनीत त्यागी, अतुल जैन, निगम के उप आयुक्त हरदीप कुमार, भवन निरीक्षक आनंद कुमार, दलबीर सिंह और वीरेंद्र कुमार सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे। प्रशासन ने संकेत दिया कि वार्डबंदी प्रक्रिया के बाद जल्द ही मतदाता सूचियों और बूथ पुनर्निर्धारण पर भी कार्य शुरू कर दिया जाएगा, ताकि चुनावी तैयारियां समयबद्ध तरीके से पूरी हो सकें। गौरतलब है कि इस बार चार लाख की आबादी को ध्यान में रखते हुए नगर निगम में पहले के 20 की बजाय 22 वार्ड बनाए जाने प्रस्तावित हैं। जनवरी माह में निगम का कार्यकाल समाप्त हो रहा है, इसलिए प्रशासन चुनाव कार्यक्रम में देरी नहीं चाहता।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित अधिकारीगण।

मेयर ने दिए सुझाव

बैठक में मौजूद मेयर राजीव जैन ने कहा कि सरकार की प्राथमिकता है कि नगर निगम चुनाव समय पर कराए जाएं। ऐसे में अधिकारियों को चाहिए कि वार्डबंदी को गंभीरता से लेते हुए जल्द से जल्द अंतिम रूप दें। उन्होंने सुझाव दिया कि एक हजार वोट पर एक बूथ बनाया जाए और कुल मतदाता संख्या के आधार पर 22 वार्डों में समान रूप से विभाजन किया जाए, ताकि जनसंख्या के अनुसार प्रतिनिधित्व बेहतर तरीके से सुनिश्चित हो सके।

मोतिया बिंद के 20 मरीजों का करवाएंगे ऑपरेशन

सोनीपत। शिविर में मरीजों की जांच करते हुए चिकित्सक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

महात्मा आशानंद वधवा हिंदू मंच और जिला अंधता निवारण समिति के तत्वाधान में आंखों का निशुल्क 264वां कैम्प हनुमान मंदिर मेमोरियल अस्पताल के पीछे आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था प्रधान हरिचंद स्नेही ने की। कैम्प का शुभारंभ आचार्य सुनीता अरोड़ा के ब्रह्त्व में आयोजित यज्ञ हवन से हुआ, जिसमें मुख्य यजमान ऋषि पाल भदाना ने वैदिक आहुति देकर शुरुआत की। नागरिक अस्पताल के नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर विकास चहल ने मरीजों की आंखों की जांच की। इस दौरान ओपीडी संख्या 120 दर्ज की गई। तकनीकी सहायक प्रवेश धनकर ने 48 मरीजों का रक्तचाप जांचकर दवाई प्रदान की, जबकि तकनीकी सहायक प्रवीण दहिया ने 52 शुगर मामलों की जांच की। जांच के बाद मोतियाबिंद के 20 मरीजों को 26 नवंबर को सरकारी अस्पताल में ऑपरेशन के लिए बुलाया गया। सभी मरीजों को मुफ्त दवाइयों के साथ आंखों की देखभाल संबंधी आवश्यक सलाह भी दी गई। कैम्प में श्री सेवा समिति और अन्य सामाजिक संस्थाओं के सदस्यों हरीश कुमार, ओमप्रकाश, मनोहर लाल, अशोक, मुकेश पुजारी, हर भगवान रहेजा, हंस राज वधवा, दिनेश आर्य, रामकिशन बत्रा, मदन लाल मौजूद रहे।

देशभक्ति और सामाजिक सद्भाव पदयात्रा का विधायक ने किया जोरदार स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150 वीं जयंती के उपलक्ष्य में निकाली जिला स्तरीय पदयात्रा सोमवार को गन्नौर के बजाना कलां गांव में तिरंगा चौक पर पहुंची। विधायक देवेंद्र कादियान ने पदयात्रा का जोरदार स्वागत किया। पदयात्रा का मुख्य उद्देश्य देश में एकता, अखंडता और सामाजिक सद्भाव का संदेश फैलाना था। कार्यक्रम में स्थानीय लोगों और युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विधायक कादियान ने इस अवसर पर कहा कि सरदार वल्लभभाई पटेल को एकता के वास्तुकार के रूप में याद किया जाता है। उन्होंने स्वतंत्रता के बाद सैकड़ों रियासतों को भारत में विलय कर देश को मजबूती दी। उन्होंने युवाओं से आग्रह किया कि वे सरदार पटेल के जीवन और कार्यों से प्रेरणा लें और राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान दें। कादियान ने कहा कि आजादी के बाद पटेल ने जो साहस और दूरदर्शिता दिखाई, वह युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। इस अवसर पर भाजपा नेता माई राम कौशिक, प्रदीप सांगवान, बीजेपी जिलाध्यक्ष अशोक भारद्वाज, गोहाना जिलाध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक, तरुण देवीदास, सरपंच मेहर सिंह, नीरज ठरू, अशोक कादियान, दीपक नैन, योगेश मौजूद रहे।

सोनीपत। विधायक देवेंद्र कादियान ने पदयात्रा का जोरदार स्वागत करते हुए।

मुरथल विवि में रिदम के दौरान बवाल, गेट पर हुई युवकों और सुरक्षाकर्मियों में भिड़ंत, चली लाठियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं तकनीकी विश्वविद्यालय, मुरथल में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम रिदम के बीच गुरुवार की रात अचानक माहौल तनावपूर्ण हो गया। विश्वविद्यालय के मुख्य गेट पर उस समय हंगामा शुरू हो गया, जब सुरक्षाकर्मियों ने गेट बंद करने की कोशिश की और कुछ युवक जबरन अंदर घुसने पर आमादा हो गए। देखते ही देखते विवाद मारपीट में बदल गया और गेट पर लाठी-डंडे चल गए।

सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो में स्पष्ट दिख रहा है कि गार्डरूम के अंदर युवकों और सुरक्षाकर्मियों के बीच तीखी झड़प हुई। दो युवकों के सिर से खून बहता हुआ नजर आ रहा है, जबकि सुरक्षा कर्मियों को भी चोटें आईं। सूचना मिलते ही डायल 112 की दो गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और पुलिस ने दोनों पक्षों को समझाकर मामला शांत कराया। घायल सुरक्षाकर्मियों को अस्पताल ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें छुट्टी दे दी गई। यह घटना 15 नवंबर रात की बताई जा रही है, जब ऑडिटोरियम में रिदम का कार्यक्रम चल रहा था। इस मामले में किसी भी पक्ष की तरफ से पुलिस को शिकायत नहीं दी है, हालांकि घटना के बाद विश्वविद्यालय परिसर में सुरक्षा बढ़ा दी गई है। पुलिस ने वीडियो के फुटेज के आधार पर पूरे पड़ताल की जा रही है।

छात्रों का आरोप सुरक्षा व्यवस्था कमजोर

विश्वविद्यालय में पढ़ने वाले कई छात्रों का कहना है कि कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा व्यवस्था बेहद कमजोर थी। गेट पर भीड़ बढ़ती गई और किसी ने हालात को संभालने की कोशिश नहीं की। वहीं, आरोप भी लगाया गया कि बाहरी युवक बिना एंट्री पास के भीतर घुसने की कोशिश कर रहे थे, जिसके बाद सुरक्षा कर्मियों ने उन्हें रोका। तभी भिड़ंत शुरू हो गई और देखते ही देखते लाठी-डंडे चलने लगे। इस पूरे घटनाक्रम का वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है।

बिना अनुमति घुसने की कोशिश कर रहे थे

कुछ बाहरी युवक बिना अनुमति विश्वविद्यालय में घुसने की कोशिश कर रहे थे। सुरक्षाकर्मियों ने उन्हें रोक दिया, जिसके बाद नोकझोंक शुरू हो गई। स्थिति बिगड़ी जरूर, लेकिन पुलिस और सुरक्षा टीम ने तुरंत मामला नियंत्रित कर लिया। किसी छात्र को गंभीर चोट नहीं आई है। *- श्रीप्रकाश सिंह, कुलपति, डीक्रस्ट, मुरथल।*

संस्कृत प्रश्नोत्तरी: ईशा, सोनिया व शीतल की टीम रही अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग में एमए प्रथम वर्ष की छात्राओं के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में पांच टीमों ने भाग लिया, जिनसे प्राचीन गुरुकुल प्रणाली, प्राचीन स्थापत्यकला, वास्तुकला, शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य कला सहित प्राचीन औषधि विज्ञान से संबंधित 125 प्रश्न पूछे गए। अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ. श्रीलेखा चौबे ने की।

प्रतियोगिता में टीम सी की छात्राएं ईशा, सोनिया और शीतल की टीम अव्वल रही। टीम बी की छात्राएं वर्षा, अन्नु और आशा की टीम ने द्वितीय जबकि टीम डी की छात्राएं श्रुति रेखा और हर्षिता की टीम तृतीय स्थान पर रही। महिला विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सुदेश अपने संदेश में कहा कि इस प्रकार के प्रतियोगिताओं से छात्राओं का ज्ञानवर्धन होने के साथ-साथ उनमें स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से छात्राओं के लिए परीक्षा की तैयारी करना भी सहज और सरल हो जाता है तथा परीक्षा को लेकर उनका तनाव भी कम होता है।

ब्राइट स्कॉलर स्कूल में अन्तर विद्यालयी साइंस सेमिनार हुआ, दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ब्राइट स्कॉलर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को अन्तर विद्यालयी साइंस-सेमिनार का सफलतापूर्वक आयोजन किया। विभिन्न निजी और सरकारी स्कूलों की टीमों और छात्रों ने हिस्सा लिया। निर्णायकों की भूमिका डॉ. रोहतास धीमान (सहायक प्रोफेसर, डीसीआरयूएसटी), डॉ. विनोद कुमारी (सहायक प्रोफेसर, पीआईईटी), डॉ. विशाल जैन (डीन एकेडमिक्स, बीएमआईटी कॉलेज) और अभिलाषा गौतम (पीजीटी, केमिस्ट्री) ने निभाई। मुख्य अतिथि जिला विज्ञान विशेषज्ञ, सोनीपत सुरेंदर ने छात्रों का उत्साहवर्धन किया। छात्रों ने प्रभावशाली वैज्ञानिक विचारों और प्रस्तुतियों का प्रदर्शन किया।

अपने बेहतरीन मॉडल्स और प्रोजेक्ट्स की मदद से सभी प्रतिभागियों ने विज्ञान और एआई के बारे में अनेक महत्वपूर्ण जानकारी दी। ग्रुप ए में ओम पब्लिक स्कूल, गोहाना और ब्राइट स्कॉलर सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत तथा ग्रुप बी में सीसीएएस जैन सीनियर सेकेंडरी स्कूल और गवर्नमेंट मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल विजेता रहे।

सोनीपत। विजेता विद्यार्थियों के साथ अतिथि एवं स्कूल स्टाफ।

ग्रैप नियमों की पालना को लेकर एनजीटी से गुहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भिगान टोल प्लाजा पर रोजाना लगने वाले जाम से हो रहे वायु प्रदूषण को लेकर एमएसएमई औद्योगिक एसोसिएशन बड़ी ने राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) से हस्तक्षेप की मांग की है। एसोसिएशन ने अपने द्वारा भेजे गए पत्र में कहा कि ग्रैप का उद्देश्य वायु प्रदूषण को नियंत्रित करना है, लेकिन टोल प्लाजा पर वाहनों की लंबी कतारें इस उद्देश्य को प्रभावित कर रही हैं। एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन कौशिक व महासचिव हरप्रीत सिंह ने बताया कि औद्योगिक क्षेत्र के करीब 90 प्रतिशत उद्योगपति व कर्मचारी प्रतिदिन दिल्ली और सोनीपत से आवागमन करते हैं, जिन्हें भिगान टोल प्लाजा पर 10 से 15 मिनट तक जाम का सामना करना पड़ता है।

हरप्रीत सिंह।

इससे न केवल ईंधन की भारी बर्बादी होती है, बल्कि वाहन लगातार चालू रहने से वायु प्रदूषण भी तेजी से बढ़ता है। यदि ग्रैप के तहत वाहनों पर अलग-अलग प्रतिबंध लागू किए जा रहे हैं, तो टोल प्लाजा पर भी इसे प्रभावी रूप से लागू किया जाना चाहिए।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

डीसीआरयूएसटी में रिदम की धूम, जमकर की मस्ती

जाजी–वास्वानी और यूके हरियाणवी ने बांधा समां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में तीन दिवसीय 'रिदम–2025' सांस्कृतिक युवा उत्सव अत्यंत उत्साहपूर्ण माहौल में सम्पन्न हुआ। कला, संगीत, नृत्य, नाटक और साहित्यिक गतिविधियों से सजे इस महोत्सव में विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों और संबद्ध महाविद्यालयों के छात्रों ने बड़े उत्साह से भाग लिया। सभी विजेताओं को कुलगुरु प्रो. प्रकाश सिंह ने पुरस्कृत किया। उन्होंने कहा कि रिदम युवा ऊर्जा, रचनात्मकता और सांस्कृतिक समृद्धि का प्रतीक है, जो छात्रों के नेतृत्व व आत्मविश्वास को मजबूत करता है।

कार्यक्रम में समूह नृत्य, लोकनृत्य, गजल, शास्त्रीय–पश्चिमी संगीत, नुक्कड़ नाटक, माइम, वाद–विवाद, फोटोग्राफी, पोस्टर मेकिंग, फाइन आर्ट्स सहित अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ। छात्रों की प्रस्तुतियों ने दर्शकों का मन मोह लिया और सामाजिक मुद्दों पर आधारित नाटकों ने प्रभाव छोड़ा।

सबसे प्रतीक्षित आकर्षण स्टार नाइट रहा, जिसमें अमन जाजी ने अपने लोकप्रिय गीतों से छात्रों को झूमा दिया। शिवम वास्वानी ने अपनी सुरीली आवाज से माहौल में जादू घोल दिया। इसके बाद यूके हरियाणवी के मंच संभालते ही छात्रों की उत्साहपूर्ण आवाजें गूंज उठीं।

मन्नू पाहड़ी ने पहाड़ी लोकधुनों से सभी को मंत्रमुग्ध किया और सिहाग म्यूजिक की टीम ने डीजे बीट्स से देर रात तक युवाओं को थिरकने पर मजबूर किया। विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रियांशु, सुषमा, मेघा, कुशाग्रा, अभिराम, नैना, रजनी, हरियाणवी मंडली, टीम कैटालिस्ट, स्का ग्रुप, मानक, हीना, विक्ट्री वाइपर्स, एनपीजी ग्रुप, टीका राम कॉलेज, नीतिन, तनिष्का, डॉली, हीना, कृतिका, तान्या जस्पाल, अक्षत, फार्थ वॉल बेकर्स और अलंकृता त्यागी सहित अनेक प्रतिभागियों ने शीर्ष स्थान हासिल किए। इस मौके पर रजिस्ट्रार डा. अजय गर्ग, छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. सुरेश वर्मा, रिदम कोऑर्डिनेटर डॉ. आरती देवेश्वर सहित अनेक संकाय सदस्य उपस्थित रहे।

सोनीपत। डीक्रस्ट में आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देती छात्राएं। *फोटो : हरि भूमि*

महापुरुषों के नाम वाले चौक पर पोस्टर-बैनर लगाने वालों पर मंच करेगा कानूनी कार्यवाही

सोनीपत। सोनीपत नगर सुधार मंच ने शहर में स्वच्छ एवं सम्मानजनक वातावरण बनाए रखने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल की है। मंच ने घोषणा की है कि महापुरुषों के नाम पर बनाए गए चौक एवं स्मारकों पर किसी भी प्रकार के पोस्टर, बैनर, फ्लेक्स या विज्ञापन सामग्री लगाने वाले व्यक्तियों/संगठनों के खिलाफ हरियाणा राज्य संपत्ति विरूपण निवारण अधिनियम 1989 के तहत कानूनी कार्रवाई की जाएगी। नगर सुधार मंच के चेयरमेन संजय सिंगला, प्रधान सरदार मोहन सिंह मनोचा, महासचिव रविंद्र सरोहा ने कहा कि शहर के विभिन्न चौकों और चौराहों का नामकरण उन महान व्यक्तित्वों की स्मृति में किया गया है, जिन्होंने समाज और राष्ट्र के निर्माण में अमूल्य योगदान दिया है। ऐसे स्थानों पर अवैध रूप से पोस्टर-बैनर लगाना उन महापुरुषों का अपमान है और साथ ही शहर की सुंदरता को भी प्रभावित करता है। सोनीपत नगर सुधार मंच ने यह भी स्पष्ट किया कि मंच जल्द ही शहर में स्वच्छ चौक सम्मानित चौक अभियान चलाने जा रहा है, जिसमें सभी को जोड़ा जाएगा।