हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 फरवरी 2026

तापमान
अधिकतम 29 .2 डिग्री
न्यूनतम 9 .3 डिग्री

11 वंदना मिस फेयरवेल एवं कबीर मिस्टर फेयरवेल बने

12 सुभाष स्टेडियम में मिट्टी भराई पर ब्रेक

खबर संक्षेप

मानवी पांचाल का राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल में चयन

गोहाना। राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल प्रवेश परीक्षा में गोहाना में विश्वकर्मा कालोनी में रहने वाली मानवी पांचाल ने शानदार प्रदर्शन किया और परीक्षा पास की। उसने 84.5 फीसद अंक प्राप्त किए। उसने 200 में से 169 अंक प्राप्त कर हिमाचल प्रदेश में शिमला स्थित राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल चैल की नौवीं कक्षा की लिखित परीक्षा उत्तीर्ण की। मानवी के पिता संजय कुमार व्यवसायी हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि कैप्टन जगदीश लाठवाल रहे और अध्यक्षता सत्यनारायण पांचाल ने की। उन्होंने छात्रा को आशीर्वाद देते हुए इसे मेहनत और शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम बताया। सुरेश पहलवान व अनुज आर्य ने कहा कि निरंतर परिश्रम और अनुशासन से ही जीवन में सफलता मिलती है।

गोहाना में समाधान शिविर आज सुबह दस बजे

गोहाना। सोनीपत मार्ग स्थित उपमंडलीय परिसर गोहाना में वीरवार सुबह 10 बजे समाधान शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर की अध्यक्षता जिला उपायुक्त सोनीपत सुशील सारवान करेंगे। इस शिविर में आने वाली शिकायतों के त्वरित समाधान के लिए मौके पर ही आवश्यक दिशा-निर्देश दिए जाएंगे।

चोरी की बाइक सहित युवक गिरफ्तार

गोहाना। सदर थाना की पुलिस ने बाइक चोरी की घटना में गांव माहरा के हिमांशु को गिरफ्तार किया। उससे चोरी की बाइक बरामद भी की। न्यायालय के आदेश पर उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया। गांव बड़ौता के पवन ने पुलिस को शिकायत दी थी कि छह फरवरी की रात को उसके घर के बाहर से बाइक चोरी कर ली।

वेतन को लेकर सीएम से मिले कर्मचारी

खरखौदा। कन्या कालेज खरखौदा स्टाफ ने वेतन न मिलने की समस्या को लेकर चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। उनका का कहना था कि उन्हें पिछले कई महीनों से वेतन नहीं मिला है, जिसका असर उनकी आर्थिक स्थिति पर पड़ रहा है। प्रतिनिधिमंडल ने बताया कि नियमित रूप से कक्षाएं संचालित की जा रही हैं और कालेज का शैक्षणिक कार्य प्रभावित न हो, इसका पूरा ध्यान रखा जा रहा है। इसके बावजूद वेतन न मिलना कर्मचारियों के लिए चिंता का विषय बना हुआ है। उन्होंने कहा कि परिवार का खर्च, बच्चों की पढ़ाई और दैनिक जरूरतों को पूरा करना मुश्किल होता जा रहा है। गौरतलब है कि कन्या कालेज बीते वर्ष सरकारी हुआ था, जिसके बाद से ही कन्या कालेज में सेवारत स्टाफ को वेतन नहीं मिल पाया है।

नगर निगम चुनाव : मतदाता सूची, वार्डवार विवरण व अन्य कामों ने पकड़ा जोर

राजनीतिक गलियारों में हलचल तेज प्रशासन तैयारियों में जुटा, कक्ष स्थापित

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- निगम कार्यालय परिसर में पूर्व डिप्टी मेयर के कक्ष में चुनाव से संबंधित विशेष कार्यालय बनाया
- चुनाव तिथि की घोषणा होने के बाद ही तेज कर दी जाएंगी औपचारिक गतिविधियां

शहर की मौजूदा सरकार का कार्यकाल पूरा होने के साथ सभी की निगाहें नगर निगम चुनाव पर टिकी हैं। निगम चुनाव को लेकर जहां राजनीतिक गलियारों में हलचल तेज है, वहीं नगर निगम प्रशासन ने भी मेयर पद व पार्षदों के होने वाले चुनाव को लेकर अपनी तैयारियां शुरू कर दी है। हालांकि अब तक चुनाव की तिथि की घोषणा नहीं की गई है। शहर में चुनावी हलचल के बीच नगर निगम कार्यालय परिसर में पूर्व डिप्टी मेयर के कक्ष में चुनाव से संबंधित विशेष कार्यालय बनाया गया है। इस कक्ष में चुनावी प्रक्रिया से जुड़े दस्तावेज, मतदाता सूची, वार्डवार विवरण व अन्य प्रशासनिक तैयारियां शुरू कर दी गई हैं।

नगर निगम के मेयर व पार्षदों का कार्यकाल पूरा होने के साथ निगम चुनाव को लेकर वार्डबंदी के लिए 26 दिसंबर को अधिसूचना जारी कर दी गई थी। सोनीपत निगम चुनाव को लेकर क्षेत्र में 20 के बजाय अब 22 वार्ड प्रस्तावित किए गए हैं। प्रदेश सरकार की ओर से 26 दिसंबर 2025 को सोनीपत नगर निगम की वार्डबंदी के अंतिम आदेश जारी किए जा चुके हैं। सरकार की अधिसूचना के तहत नगर निगम क्षेत्र के कुल वार्डों में से अनुसूचित जाति, अनुसूचित जाति महिला, पिछड़ा वर्ग ए, पिछड़ा वर्ग बी महिला, महिला व सामान्य वर्ग के लिए आरक्षित किए जाने वाले वार्डों की संख्या पहले ही निर्धारित की जा चुकी है। इनमें 4 सीट अनुसूचित जाति, 3 पिछड़ा वर्ग ए व बी, 8 सीट महिला वर्ग व अन्य सामान्य वर्ग को आरक्षित की गई हैं। उधर मेयर सीट में सामान्य वर्ग में शामिल है। उधर वार्डों के आरक्षण की अधिसूचना जारी होने के बाद से ही शहर में चुनावी सरगर्मियां तेज हो चुकी हैं।

सोनीपत। चुनावी कक्ष के अंदर रखा कंप्यूटर, प्रिंटर व फर्नीचर।

सोनीपत। कमरे के बाहर चस्पा कार्यालय का कागज।

तैयारी को लेकर प्रशासन सतर्क

नगर निगम कार्यालय परिसर में बनाए गए चुनाव संबंधी कक्ष में कर्मचारियों की आवश्यक दिशा-निर्देश दिए जा रहे हैं। अधिकारियों व कर्मचारियों में अभी से बैठकों का दौर शुरू हो गया है। सूत्रों की मानें तो मतदाता सूची के पुनरीक्षण, बूथ निर्धारण व आवश्यक संसाधनों की सूची तैयार करने की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। हालांकि राज्य निर्वाचन आयोग की ओर से चुनाव तिथि की घोषणा होने के बाद ही गतिविधियों को तेज कर दिया जाएगा।

चुनाव और उम्मीदवारों को लेकर बाजार गरम

नगर निगम कार्यालय में शुरू हुई हलचल ने स्पष्ट नजर आ रहा है कि चुनावी बिगुल बजने में अब ज्यादा समय नहीं है। नगर निगम चुनाव को लेकर वार्डबंदी की अधिसूचना जारी होने के बाद शहरभर में चुनावी चर्चा का बाजार गर्म है। जगह-जगह चुनावी चर्चाएं चल रही हैं। लोग कार्यालयों, सामाजिक स्थलों, कार्यक्रमों में नगर निगम चुनाव पर चर्चा करते नजर आ रहे हैं। वहीं संभावित उम्मीदवारों के नामों को लेकर कयास लगाए जा रहे हैं। वार्ड आरक्षण के बाद समीकरण बदलने से कई पुराने दावेदारों की स्थिति प्रभावित हुई है, जबकि नए चेहरे उत्साह के साथ चुनावी रण में कूदने को तत्पर हैं।

रिकॉर्ड रूम तैयार

नगर निगम के होने वाले चुनाव की तिथि की फिलहाल आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है, लेकिन प्रशासनिक नजर से प्रारंभिक तैयारियां शुरू की गई हैं। निगम कार्यालय परिसर में पूर्व डिप्टी मेयर के कार्यालय को अस्थायी रूप से चुनाव कक्ष के लिए चुना गया है, ताकि यहां रिकॉर्ड व दस्तावेज व्यवस्थित रखे जा सकें।

-**हर्षित कुमार**, आयुक्त, नगर निगम, सोनीपत

कर्मचारी किए तैनात

वहीं नगर निगम प्रशासन ने समय रहते चुनाव को लेकर अपनी व्यवस्थाएं दुरुस्त करना शुरू कर दिया है। चुनाव शाखा में कर्मचारियों की तैनाती, रिकॉर्ड का संकलन, मतदाता सूचियों का अद्यतन व वार्डवार आंकड़ों की तैयारी का काम जारी है। प्रशासन जल्द ही चुनाव संबंधी सभी तैयारियां पूरी कर लेगा।

सम्मोहित कर महिला से लाखों के आभूषण ठगे

सोनीपत। शहर में सम्मोहन के जरिए ठगी का सनसनीखेज मामला सामने आया है, जहां तीन ठगों ने एक महिला को झांसे में लेकर उससे करीब छह लाख रुपये के आभूषण उतरवा लिए। पूरी घटना सुनार की दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सेक्टर-12 निवासी सुनीता ने पुलिस को बताया कि वह दिल्ली कैंप स्थित राम मंदिर से लौट रही थी, तभी सिक्का कॉलोनी के पास दो युवक और एक महिला उससे मिले। उन्होंने बातचीत के बहाने उसे रोका और एक युवक ने उसके पैर पकड़कर रोना शुरू कर दिया। अनहोनी की बात कहकर तीनों ने उसे बातों में उलझा लिया।

सीसीटीवी फुटेज में आरोपी महिला।

ऐसे की वारदात

महिला ने बताया कि ठग उसे नंदवानी नगर स्थित एक सुनार की दुकान पर ले गए, जहां नए डिजाइन बनवाने का बहाना बनाकर उसके गले की सोने की चेन और बालियां उतरवा लीं। आभूषण थैली में पैक करवाकर तीनों मौके से फरार हो गए। कुछ देर बाद होश आने पर महिला को ठगी का अहसास हुआ और उसने स्वजन व पुलिस को सूचना दी। सीसीटीवी फुटेज में आरोपी दिखाई दे रहे है।

घर में घुसकर आढ़ती पर हमला करने में एक आरोपी गिरफ्तार

गोहाना। शहर में पुरानी अनाज मंडी में घर में घुसकर आढ़ती पर जानलेवा हमला करने की घटना में शहर थाना की पुलिस ने आरोपित एकता कालोनी के कमलजीत को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। अजय कुमार नई अनाज मंडी में आढ़ती की दुकान चलाते हैं और उनका घर पुरानी अनाज मंडी में है। उसने पुलिस को शिकायत दी थी कि लगभग पांच-छह साल से कमलदीप उनके घर दूध देने आता था। दूध ठीक न मिलने पर लगभग दो माह दो पहले उससे दूध लेना बंद कर दिया था। इसी रंजिश में वह कई बार फोन पर धमकी देता था। आठ फरवरी की रात को कमलजीत छत के रास्ते से उनके घर में घुसा, जो सब्जी काटने वाला चाकू लिए हुआ था। उसने उसे पकडऩे की कोशिश की तो मारपीट शुरू कर दी थी और चाकू से उसके चेहरे पर वार किए। जब उसने कमलदीप को पकड़ा तो पीछे से उसके साथी सिर मे डंडा मारा। इसके बाद दोनों भाग गए थे। पुलिस ने एक आरोपी कमलजीत को गिरफ्तार किया।

शिक्षक से मारपीट मामले में मुख्याध्यापक पर केस

गन्नौर। राजकीय माध्यमिक विद्यालय गन्नौर मंडी में संस्कृत अध्यापक के साथ हुई मारपीट के मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। शिक्षक देवेंद्र कुमार की शिकायत पर थाना गन्नौर पुलिस ने स्कूल मुख्याध्यापक रामफल व अन्य के खिलाफ कार्रवाई शुरू कर दी है। थाना में दी शिकायत के अनुसार शास्त्री नगर के रहने वाले देवेंद्र कुमार वर्ष 2017 से राजकीय माध्यमिक विद्यालय गन्नौर मंडी में संस्कृत अध्यापक के पद पर कार्यरत हैं। उनका कार्यवृद्धि केस जाना था। उन्होंने नियमानुसार अपने दस्तावेज तैयार कर रखे हैं। वह पिछले एक महीने से स्कूल के मुख्याध्यापक रामफल से उनका कार्यवृद्धि केस को भेजने की प्रार्थना कर रहे थे। 9 फरवरी को उन्होंने अपने सभी दस्तावेज मुख्याध्यापक को सौंपे तो उन्होंने कहा कि वह दस्तावेज देख लेंगे। 10 फरवरी को जब उन्होंने मुख्याध्यापक से सर्विस बुक व पर्सनल फाइल मांगी तो मुख्याध्यापक ने सख्त लहजे में कहा कि उन्होंने स्कूल में अधिकारियों को बुला रखा है। इसके बाद देवेंद्र कुमार खाली पीरियड होने के कारण वह स्कूल के छत पर जा कर बैठ गए। इस दौरान मुख्याध्यापक रामफल का बेटा 4-5 युवकों के साथ स्कूल में घुस आया और रामफल के कहने पर स्कूल की छत पर पहुंच कर उनके साथ हाथापाई की और नीचे फेंकने का प्रयास किया। इसके बाद आरोपी मौके से फरार हो गए।

- गन्नौर मंडी राजकीय स्कूल का मामला

किसान लंबित मांगों को लेकर करेंगे आंदोलन

गोहाना। भारतीय किसान यूनियन (चढ़ूनी) के राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढ़ूनी ने कहा कि सरकार किसानों की मांगों को नहीं मान रही है। ऐसे में किसानों व मजदूरों के पास अब कुर्बानी के सिवाय कोई चारा नहीं बचा है। अगर सरकार ने समय रहते मांगों को पूरा नहीं किया तो 23 मार्च को कुरुक्षेत्र के पिपली में किसान-मजदूर जन क्रांति रैली करके आंदोलन शुरू करेंगे। गुरनाम चढ़ूनी गोहाना की नई अनाज मंडी स्थित विश्रामगृह में किसानों को संबोधित कर रहे थे। साथ ही उन्हें रैली के लिए निमंत्रण दिया। गुरनाम सिंह चढ़ूनी ने कहा कि प्रदेश में धान खरीद में बड़ा घोटाला हुआ है, जिसकी सरकार सीबीआइ से मांच कराए। उन्होंने कहा कि सरकार ने देश में नेताओं के लिए फ्री उपचार की सुविधा कर रखी है और यह व्यवस्था किसानों व मजदूरों के लिए भी की जाए। उन्होंने बुजुर्गों की पेंशन बहाल करने और फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य पर गारंटी कानून बनाने की मांग दोहराई।

- कुरुक्षेत्र के पीपली में 23 मार्च से शुरू होगा आंदोलन

यूएस से हुई डील वापस ले सरकार

यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष कर्मबीर मथाना ने कहा कि केंद्र सरकार अमेरिका के साथ हुई डील को वापस ले और देश के मजदूरों के हितों की सुरक्षा सुनिश्चित करे। उन्होंने बीज, डीजल और बिजली बिल को वापस लेने की मांग की।

रिहायशी इलाके में चल रही थी, फैक्ट्री का लाइसेंस ठीक मिला

सीएम फ्लाइंग का मसाला फैक्ट्री पर छापा, सैंपल भरने के बाद बंद करवाई

जांच रिपोर्ट आने के बाद कार्रवाई करेंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

- खाद्य आपूर्ति विभाग के कर्मचारी भी टीम में शामिल रहे

खाद्य आपूर्ति विभाग व सीएम फ्लाइंग की टीम द्वारा संयुक्त रूप से शहर में लगातार छापा मार कार्रवाई की जा रही है। लगातार दूसरे दिन सांपला मार्ग स्थित सीबीएस मसाला फैक्ट्री पर छापा मारकर तीन सैंपल लेकर टेस्ट के लिए लैब में भेज दिया गया है। जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारी डॉ वीरेंद्र ने बताया कि उन्हें गुप्त सूचना मिली कि खरखौदा में सांपला मार्ग पर छिक्कारा ब्रदर्स के नाम से एक मसाला फैक्ट्री चल रही है। जिसमें निम्न स्तर के मसाले पैकिंग करके बाजार में बेचे जा रहे हैं। उन्होंने तुरंत कार्रवाई को अमल में लाते हुए सीएम फ्लाइंग से इंस्पेक्टर विजेंद्र सिंह व राजेश के साथ संयुक्त रूप से मसाला फैक्ट्री पर छापा मारा। उन्होंने बताया कि कार्रवाई के दौरान पिसी हुई हल्दी, पिसी हुई लाल मिर्च व धनिया पाउडर का सैंपल लेकर कर टेस्टिंग के लिए लैब में भेज दिए गए हैं। आगामी कार्रवाई तक फैक्ट्री को बंद करा दिया गया है।

सैंपल की रिपोर्ट आने के पश्चात आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उन्होंने बताया कि फैक्ट्री के कागजात चेक किए गए तो फैक्ट्री को चलाने के लिए जो लाइसेंस है वह ठीक पाया गया है। जबकि नगर पालिका की टीम व अग्निशमन विभाग की टीम ने भी फैक्ट्री के कागजात चेक किए तो उसमें पाया गया कि रिहायशी इलाके में इस प्रकार की फैक्ट्री नहीं चलाई जा सकती। इसके लिए फैक्ट्री कर्मियों द्वारा कोई एनओसी नहीं ली गई। खाद्य आपूर्ति विभाग व सीएम फ्लाइंग की टीम द्वारा संयुक्त रूप से लगातार दूसरे दिन भी छापा मार कार्रवाई से शहर के विभिन्न सामान निर्माताओं में हड़कंप मचा रहा।

शिक्षा एवं उद्योग नगर सोनीपत का अनूठा काव्य-उत्सव
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
9वाँ कवि सम्मेलन
आमंत्रित कविगण
श्री महेश दुबे हास्य रस
डॉ. सर्वेश अस्थाना हास्य-व्यंग्य
डॉ. रसिक गुप्ता हास्य रस
सुश्री मोनिका देहलवी गीतकार
श्री चेतन चर्चित हास्य रस
कार्यक्रम
दिनांक : 14 फरवरी 2026 शनिवार । सायं 5 :00 बजे
स्थान : जीवीएम गर्ल्स कॉलेज ऑडिटोरियम, मुरथल रोड, सोनीपत
आप सभी सपरिवार सादर आमंत्रित हैं
Co-Sponsors
Dewan Charitable Trust
GVM
Hero MADAAN MOTORS
Verma PATHOLOGY LABORATORY
TELEVISION PARTNER जनता TV आपकी ताक़त
Associate-Sponsors
GD GOENKA INTERNATIONAL SCHOOL SONEPAT
TRADING GURUKUL A Stock Market Institute
MANNAT
SHIVA SHIKSHA SADAN
HRM Realty BUILDING UP YOUR TOMORROW
BAHALGARH STEEL UDYOG
Green Valley Institute of Special Edu. & Reh. Center
THE DIVINE CITY
Saraswati
SHIVA DHABA
APOLLO INTERNATIONAL SCHOOL
PNB Kitchenmate PRIME N BEST
Andromeda Cancer Hospital
G3 SCHOOL GYAN GANGA GLOBAL
pnb punjab national bank

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अकसर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूं?

-कृपाशंकर, हिसार

बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलेन क्लॉथ पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड डिश या ठंडा पेय बिल्कुल ना पिएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है?

-सौरभ, बिलासपुर

आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपका पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको मोशंस क्लियर नहीं होते हैं। इसके लिए सबसे जरूरी है कि आप ऐसा खाना खाएं, जो जल्द डाइजेस्ट हो। साथ में कोशिश करें कि खाने के साथ नियमित रूप में पपीता जरूर लें। खाना आपका सादा होना चाहिए, तला-भुना और ज्यादा मिर्च मसाले वाला ना हो। काली मिर्च और अदरक का भी सेवन कम करें या ना करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो एक बार सर्जन को दिखा सकते हैं। अगर ऑपरेट करने की संभावना होगी तो वह कर सकते हैं।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। मुझे बस या ऑटो में जर्नी करते समय चक्कर आने लगता है और वॉमिटिंग भी होती है। प्लीज कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मेरी यह हेल्थ प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-विभूति, कांकेर

इस तरह की समस्याएं कई लोगों को होती है। इसका सीधा तरीका है कि आपको सफर से पहले खाना नहीं खाना चाहिए। हल्का या सॉफ्ट डाइट लेना चाहिए और कोशिश करें कि बस और ऑटो जर्नी कम से कम करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो और जर्नी करनी जरूरी हो तो डॉक्टर से सलाह के बाद वॉमिट रोकने वाली दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और बीपी भी बढ़ जाता है। मैं इस समस्या से कैसे निजात पाऊं, प्लीज बताएं?

-कौशल, रायपुर

यह समस्या आज के दौर में काफी लोगों में देखी जाती है। ज्यादातर लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं। इसका समाधान आप ही कर सकते है। आप क्या सोचते हैं, उसका क्या समाधान होगा, उसे करें। इसके साथ ही सुबह और शाम नियमित रूप में प्राणायाम करें। अगर ज्यादा समस्या है तो एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि कितना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तर्कों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

योगा और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्टेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफीद होता है।

18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरॉन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरीयता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहागा है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं। बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूंकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है-

- हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।
- बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।
- इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ हों तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लब्बोलुआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

36-45 साल की एज में शुरू करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

- मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।
- इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।
- ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।
- वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।
- योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।

46-60 की उम्र में योग को दें प्राथमिकता

उम्र का यह वह पड़ाव होता है, जब व्यक्ति अकसर बीपी, शुगर, हार्ट रिस्क, घुटनों के दर्द और कमर की समस्याओं से जूझ रहा होता है। बहुत लोग सोचते हैं कि अब जिम नहीं करना चाहिए पर विशेषज्ञ कहते हैं, इस उम्र में भी हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बेहद जरूरी है। पर हां, योग सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में इस उम्र का बेहतरीन फार्मूला कुछ इस तरह का बनता है-

- योगाभ्यास को मुख्य रूप से रोजाना करें। विशेषकर जोड़ों, फेफड़ों की बेहतरी के लिए ये बहुत कारगर रहता है।
- हल्की वेट ट्रेनिंग भी जरूरी है। इस उम्र में चूंकि हड्डियों और मसल्स की समस्याएं सिर उठाने लगती हैं, इसलिए हल्की वेट ट्रेनिंग लगातार करते रहना चाहिए।
- सबसे ज्यादा जरूरी है कि इस उम्र में लंबी वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।
- इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।
- हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लब्बोलुआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। *

मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेड़वाली' में जीतू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंसः मेरे हिसाब से हेल्दी और फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह एंज्वॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑवर्स, ट्रैवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।

हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंटः मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।

डाइट प्लानः मैं बहुत ज्यादा स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में विश्वास रखता हूं। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नीबू पानी से करता हूं। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूं। लंच में दाल, सब्जी, रोटी और सलाद लेना पसंद करता हूं। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूं। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूं। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूं।

वर्कआउट शेड्यूलः मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूं। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूं। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

मेंटल फिटनेसः मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेडिटेशन करता हूं और खुद के लिए थोड़ा मी टाइम निकालता हूं। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पसंद का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

ऐसे मिलता है झटपट खानाः मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम्स हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बर्गर, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

शरीर को पहुंचाते हैं नुकसानः यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रोजन करने के अलावा इनमें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डायबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बाबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से माइनस 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले हीं कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हों और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पौष्टिकता पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।

हार्मफुल है रेडी टू ईट फूडः कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता से कम्प्रोमाइज करती है। लंबे समय तक संरक्षित यह भोजन हमारे लिए कैंसर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। *

मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

क्या कहती है स्टडीजः इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंटरी का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।

तन-मन को मिले फायदाः आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलीविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान मानसिक रूप से थके होने के कारण हम तनाव का शिकार होते हैं और ऐसे में प्राकृतिक वातावरण में अगर हमारा तन और मन विश्राम पाते हैं तो हमारी एकाग्रता बढ़ती है और हमें खुशी की अनुभूति होती है। दिल को सुकून मिलता है। प्रकृति के बीच अपना समय बिताने के लिए वॉक करना, साइकिलिंग या लंबी दूरी तक पैदल चलना अच्छा लगता है। इससे हम वजन तो नियंत्रित रख ही सकते हैं। मासंपेशियों में तनाव कम होता है। हृदय प्रणाली पर दबाव कम होने से हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर भी कम हो जाता है। जो लोग प्रकृति के ज्यादा करीब रहते हैं, उनमें हृदय रोग की दर भी कम होती है। खुले वातावरण में रहने से विटामिन डी का शरीर में स्तर बढ़ता है, जो हड्डियों, रक्त कोशिकाओं और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है।

चिंता-अवसाद होते हैं कमः रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिदंगी से कुछ देर प्रकृति के सान्निध्य में हमें मानसिक शांति मिलती है और हमारी रचनात्मक क्षमता भी बढ़ती है। कभी-कभी जब हम मानसिक रूप से थक जाते हैं और ताजी हवा के लिए घर से बाहर प्रकृति के नजदीक रहते हैं तो हम अपने को बेहतर पाते हैं। प्रकृति हमारी चिंता को कम करती है। तनाव व क्रोध घटाती है। हरियाली वाले स्थान में रहने से हमें अवसाद कम होता है। प्राकृतिक रोशनी में रहने से रात में नींद भी अच्छी आती है। *

विजया एकादशी पर भगवान विष्णु की पूजा से मिलेगी हर कार्य में सफलता

त्रेतायुग में भगवान राम ने भी रखा था लंका विजय के लिए यह विशेष व्रत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि को सनातन धर्म में अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। इसे विजया एकादशी के नाम से जाना जाता है। जैसा कि इसके नाम से ही संकेत मिलता है यह एकादशी भक्त को विजय का आशीर्वाद प्रदान करती है। धार्मिक ग्रंथों और पुराणों में इस व्रत की महिमा का विस्तार से वर्णन मिलता है। ऐसी मान्यता है कि जो भी व्यक्ति इस दिन पूर्ण निष्ठा और श्रद्धा के साथ भगवान विष्णु की आराधना करता है उसे न केवल मानसिक शांति प्राप्त होती है बल्कि उसके जीवन के समस्त अवरोध भी समाप्त हो जाते हैं। विशेष रूप से उन लोगों के लिए यह व्रत रामबाण माना जाता है जो अपने शत्रुओं के षड्यंत्रों से परेशान हैं या जिन्हें कठिन परिश्रम के बाद भी सफलता हाथ नहीं लग रही है। प्राचीन काल से ही इस व्रत की महत्ता को लेकर कई कथाएं प्रचलित हैं। कहा जाता है कि संसार में ऐसा कोई कार्य नहीं है जो विजया एकादशी के प्रभाव से सिद्ध न हो सके। यह व्रत व्यक्ति के भीतर आत्मविश्वास का संचार करता है और उसे कठिन परिस्थितियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। आध्यात्मिक दृष्टि से भी यह दिन आत्मचिंतन और शुद्धि का माना जाता है जिससे साधक को मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। आचार्य डॉ. मनमोहन मिश्रा ने बताया कि विजया एकादशी का संबंध सीधे त्रेतायुग और भगवान राम के जीवन से जुड़ा हुआ है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार जब भगवान राम अपनी सेना के साथ लंका पर आक्रमण करने के लिए समुद्र तट पर पहुंचे थे तब उनके सामने विशाल समुद्र को पार करने की बड़ी चुनौती थी। लक्ष्मण और अन्य सहयोगियों के साथ विमर्श करने के बाद भी जब कोई स्पष्ट मार्ग नहीं सूझ रहा था तब वे पास ही स्थित बगदालभ मुनि के आश्रम पहुंचे। भगवान राम ने मुनि से अपनी समस्या का समाधान पूछा और विजय प्राप्ति का उपाय जानना चाहा। तब बगदालभ मुनि ने उन्हें फाल्गुन मास की इस विशेष एकादशी के बारे में बताया। उन्होंने निर्देश दिया कि यदि वे अपनी पूरी सेना के साथ विजया एकादशी का विधि विधान से व्रत करेंगे तो उन्हें समुद्र पार करने का मार्ग भी मिलेगा और रावण जैसी महान आसुरी शक्ति पर विजय भी प्राप्त होगी। भगवान राम ने मुनि के परामर्श के अनुसार ही यह व्रत पूर्ण किया। परिणाम स्वरूप वानर सेना ने समुद्र पर सेतु का निर्माण किया।

शुभ मुहूर्त और व्रत पारण का समय

डॉ. मनमोहन मिश्रा ने बताया कि इस वर्ष फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि का प्रारंभ 12 फरवरी 2026 को दोपहर 12.22 पर हो रहा है। तिथि की अवधि अगले दिन यानी 13 फरवरी 2026 को दोपहर 2.25 तक रहेगी। सनातन धर्म की परंपरा के अनुसार उदयातिथि को ही व्रत और उत्सव के लिए प्रधानता दी जाती है इसलिए विजया एकादशी का व्रत 13 फरवरी को ही रखा जाएगा। किसी भी व्रत की पूर्णता उसके पारण से होती है। यदि पारण सही समय पर न किया जाए तो व्रत का पूर्ण फल प्राप्त नहीं होता है। डॉ. मनमोहन मिश्रा के अनुसार व्रत रखने वाले श्रद्धालु 14 फरवरी को सुबह 7 से 9 बजे के बीच व्रत खोल सकते हैं। इस समय अवधि में दान पुण्य करना और ब्राह्मणों को भोजन कराना विशेष रूप से फलदायी रहेगा।

व्रत की विधि और ध्यान रखने योग्य बातें

एकादशी व्रत का पालन करने के लिए दशमी की रात्रि से ही नियमों का पालन शुरू हो जाता है। व्रती को सात्विक भोजन ग्रहण करना चाहिए और मन को शांत रखना चाहिए। एकादशी के दिन सुबह जल्दी उठकर स्नान आदि से निवृत्त होकर भगवान विष्णु की मूर्ति या तस्वीर के सामने व्रत का संकल्प लेना चाहिए। पूरे दिन फलाहार करते हुए भगवान के नाम का जाप करना अनिवार्य है। शाम के समय दीपदान और विष्णु सहस्रनाम का पाठ करना विशेष लाभकारी होता है। इस दिन अन्न का त्याग अनिवार्य माना गया है। विशेष रूप से चावल का सेवन वर्जित होता है। भक्तों को क्रोध लोभ और मोह जैसी प्रवृत्तियों से दूर रहकर ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। जो लोग शारीरिक रूप से समर्थ नहीं हैं वे जल और फल लेकर भी यह व्रत रख सकते हैं। अगले दिन पारण के समय सामर्थ्य के अनुसार निर्धनों को वस्त्र या भोजन दान करने से भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त होती है।

खबर संक्षेप

ट्रांसफार्मर लगवाने के लिए सौंपा मांगपत्र

गन्नौर। बड़ी औद्योगिक क्षेत्र बढ़ती औद्योगिक गतिविधियों के बीच बिजली आपूर्ती कम होती जा रही है। उद्योगपति वर्ष 2021 से 220 केवी सब स्टेशन पर अतिरिक्त पावर ट्रांसफार्मर लगवाने की मांग करते आ रहे हैं, लेकिन सुनवाई नहीं हो रही। इस समस्या को लेकर बड़ी इंडस्ट्रियल मैन्युफैक्चरर्स एसोसिएशन एचवीपीएन के प्रबंध निदेशक जे गणेशन से मिली। एसो के पदाधिकारियों ने प्रबंध निदेशक को पत्र सौंप कर इस मुद्दे पर तुरंत हस्तक्षेप की मांग की है।

पं. दीनदयाल के चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन किया

गोहाना। बुधवार को शहर में सोनीपत मार्ग स्थित भाजपा जिला गोहाना कार्यालय में जनसंघ के अध्यक्ष पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में भाजपा नेताओं और कार्यकर्ताओं ने पं. दीनदयाल के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। अध्यक्षता भाजपा जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने की। मुख्य अतिथि भाजपा के प्रदेश संगठन मंत्री फणींद्रनाथ शर्मा ने कहा कि पं. दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय के पुरोधा थे।

अंत्योदय केवल नारा नहीं शासन की मूल भावना

सोनीपत। सोनीपत नगर निगम के निवर्तमान महापौर और वरिष्ठ भाजपा नेता राजीव जैन ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का "एकात्म मानववाद" आज भी देश की नीतियों और समाज के समग्र विकास के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत है। उन्होंने कहा कि पंडित जी ने भारतीय चिंतन को आधार बनाकर ऐसा दर्शन दिया, जिसमें व्यक्ति, समाज और राष्ट्र को जीवंत इकाई के रूप में देखा । उनका 'अंत्योदय' का विचार केवल नारा नहीं, बल्कि शासन की मूल भावना है- समाज की अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक विकास का लाभ पहुंचाना है।

बुढ़ापा पेंशन काटने के विरोध में प्रदर्शन 20 को

सोनीपत। इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के जिलाध्यक्ष कुणाल गहलवात ने कहा बुढ़ापा पेंशन चौधरी देवीलाल ने बुजुर्गों के सम्मान के लिए बनाई थी उसे भाजपा सरकार ने कई शर्तें लगाकर एक लाख से ऊपर बुजुर्गों का पेंशन काट दी। गहलावत बड़वासनी, उल्लेहड़ी, किलोहरद, चटाना, भटाना, माहरा, सिटावली, रहमाना चटिया देवा गांव का दौरा करते हूए कहा बीजेपी बुजर्गो को खून के आंसू रुला रही है।

कंवाली में हिंदू सम्मेलन का किया आयोजन

खरखौदा। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के 100 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष में कंवाली में हिंदू सम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वयं सेवक संघ संरक्षक डॉ मनोज, महामंडलेश्वर कृष्ण महाराज, अंजना गिरी, महंत अभय नाथ पहुंचे। डॉ मनोज राय व अन्य वक्ताओं ने कहा कि समाज में फैली बुराइयों को दूर करने के लिए हम सभी को प्रयास करने चाहिए। समाज से नशे की प्रवृत्ति को दूर करके युवा में चरित्र निर्माण करना चाहिए। कार्यक्रम में पालक परविन्द्र फौजी, सहसंयोजक बबीता दहिया आदि मौजूद रहे।

जिलेभर में ठप पड़ा सरकारी कामकाज पटरी पर लौटा

तहसील कार्यालयों में पांच दिनों के बाद लौटी रौनक

राजस्व अधिकारियों की हड़ताल खत्म होने से राहत

जमीन जायदाद की खरीद फरोख्त के लिए उमड़ी भारी भीड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिलेभर में पिछले पांच दिनों से ठप पड़ा सरकारी कामकाज बुधवार को एक बार फिर पटरी पर लौट आया है। अपनी विभिन्न मांगों को लेकर वर्क सस्पेंड पर गए तहसीलदार व नायब तहसीलदार वापस काम पर लौट आए हैं जिसके बाद तहसील कार्यालयों में रजिस्ट्री की प्रक्रिया दोबारा शुरू हो गई है। हड़ताल खत्म होने के पहले ही दिन जिले की विभिन्न तहसीलों में जमीन जायदाद की खरीद फरोख्त के लिए लोगों की भारी भीड़ उमड़ी। पांच दिनों के लंबे इंतजार के बाद जैसे ही खिड़कियों पर टोकन कटने शुरू हुए लोगों ने राहत की सांस ली। हालांकि पहले दिन शाम पांच बजे तक जिलेभर में 112 रजिस्ट्रियां दर्ज की गईं जिससे सरकार को स्टांप ड्यूटी के रूप में 3.75 करोड़ रुपये का भारी भरकम राजस्व प्राप्त हुआ है। ज्ञात हो कि जिले के चार तहसीलदार और छह नायब तहसीलदार 5 फरवरी से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर चले गए थे। राजस्व अधिकारियों की इस हड़ताल के कारण तहसील कार्यालयों में सन्नाटा पसरा हुआ था और दूर दराज से आने वाले लोग बिना काम कराए वापस लौट रहे थे। सरकार और एसोसिएशन के बीच हुई सकारात्मक बातचीत के बाद अधिकारियों ने काम पर लौटने का निर्णय लिया। बुधवार सुबह जैसे ही अधिकारी अपने कार्यालयों में पहुंचे पेंडिंग पड़े कार्यों को निपटाने की होड़ मच गई। सामान्य दिनों में जिले में रोजाना करीब 200 रजिस्ट्रियां होती हैं लेकिन हड़ताल के बाद के पहले दिन यह आंकड़ा 112 तक ही पहुंच सका जिसका मुख्य कारण लंबे समय से बंद पड़ा सिस्टम और कागजी औपचारिकताओं का अंबार रहा। एक ओर जहां तहसीलदारों के लौटने से रजिस्ट्री कार्य शुरू हो गया है वहीं दूसरी ओर पटवारियों और कानूनगो की हड़ताल प्रशासन के लिए अब भी बड़ी सिरदर्द बनी हुई है। जिले के 73 पटवारी और 19 कानूनगो अपनी मांगों और खरखौदा एसडीएम के व्यवहार के विरोध में लगातार प्रदर्शन कर रहे हैं। पटवारियों की इस हड़ताल का सीधा असर इंतकाल और प्रमाणपत्रों के सत्यापन पर पड़ रहा है। जिले में रोजाना लगभग 400 इंतकाल दर्ज किए जाते हैं जो 30 जनवरी से पूरी तरह बंद पड़े हैं। इसके अलावा 5 फरवरी से शुरू होने वाली गिरदावरी का काम भी अधर में लटक गया है क्योंकि पटवारखानों पर ताले लटके हुए है।

एसडीएम के खिलाफ मोर्चा और भेदभाव का आरोप

पटवारियों और कानूनगो की इस हड़ताल का मुख्य केंद्र खरखौदा उपमंडल कार्यालय बना हुआ है जहां 4 फरवरी से लगातार धरना दिया जा रहा है। एसोसिएशन के राज्य महासचिव सन्नी दहिया ने आरोप लगाया कि एसडीएम खरखौदा ने एक पटवारी के साथ अभद्र भाषा और गाली गलौज का प्रयोग किया है जिसे एसोसिएशन किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं करेगी। पटवारियों का कहना है कि प्रशासन के भीतर दोहरा रवैया अपनाया जा रहा है। उनका गंभीर आरोप है कि खरखौदा में रसूखदार और बड़े लोगों की रजिस्ट्रियां तो प्राथमिकता के आधार पर की जा रही हैं लेकिन गरीब वर्ग की फाइलों को जानबूझकर रोका जा रहा है और पटवारियों को प्रताड़ित किया जा रहा है। एसोसिएशन ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि जब तक एसडीएम का तबादला यहां से नहीं किया जाता तब तक हड़ताल और धरना प्रदर्शन निरंतर जारी रहेगा। पटवारियों के इस कड़े रुख के कारण जिले की राजस्व व्यवस्था दो फाड़ नजर आ रही है। एक तरफ तहसीलदार रजिस्ट्री कर रहे हैं लेकिन उस रजिस्ट्री के बाद होने वाला इंतकाल और रिकॉर्ड रूम का काम पटवारियों की गैरमौजूदगी में ठप पड़ा है। यदि यह गतिरोध जल्द समाप्त नहीं हुआ तो आने वाले दिनों में आम जनता की परेशानियां और अधिक बढ़ सकती हैं।

आमजन परेशान

पटवारियों का यह विरोध केवल नीतिगत मांगों तक सीमित नहीं है बल्कि इसमें व्यक्तिगत प्रताड़ना के आरोप भी शामिल हैं। दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिला प्रधान सन्नी दहिया ने साफ कर दिया है कि जब तक उनकी मांगें पूरी नहीं होती और संबंधित अधिकारी पर कार्रवाई नहीं होती उनका धरना समाप्त नहीं होगा। पटवारियों के सामूहिक अवकाश पर होने के कारण जाति प्रमाण पत्र आय प्रमाण पत्र और रिहायशी प्रमाण पत्र बनवाने के लिए विद्यार्थी और आम लोग भटकने को मजबूर हैं।

नेशनल एयरोस्केटो बॉल चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल ने जीते 6 पदक

खरखौदा। शिर्डी, अहिल्यानगर, महाराष्ट्र में आयोजित 11वीं नेशनल एयरोस्केटो बॉल चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 6 पदक जीतकर विद्यालय, क्षेत्र एवं प्रदेश का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। राष्ट्र स्तरीय प्रतियोगिता में विद्यालय के होनहार खिलाड़ी वंश ने अद्भुत खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए स्पीड स्केटिंग और जिगजैग स्पर्धा में 2 स्वर्ण अपने नाम किए। इसके साथ ही उसने स्केट वॉक तथा स्केट हर्डल स्पर्धा में 2 रजत जीत चार पदक प्राप्त किए और टीम का मनोबल ऊंचा किया। वहीं मोक्ष ने भी स्केट हर्डल स्पर्धा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते कांस्य जीत टीम की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

धर्मराज एआई साइंटिस्ट के तौर पर बिखेर रहे अपनी चमक

खरखौदा। सामान्य परिवार में जन्मे और विपरीत परिस्थितियों के बीच पले बढ़े धर्मराज पवार पुत्र राजकुमार खरखौदा ने एआई साइंटिस्ट के रूप में अलग पहचान बनाई है। एआई साइंटिस्ट के तौर पर बेहतरीन काम करते हुए पैतृक गांव बढ़ मलिक के साथ साथ जिला सोनीपत का, हरियाणा प्रदेश और देश का नाम रोशन कर रहे हैं। रिजनल मेंटोर चेंज ऑफ अटल इनोवेशन के तौर पर विद्यार्थियों को प्रशिक्षित करने में धर्मराज पवार ने महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। आगे बहुत कुछ बड़ा करने का लक्ष्य रखते हैं। शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा और केंद्रीय मंत्री जितेंद्र ने गुरुग्राम में एक कार्यक्रम में आत्म निर्भर भारत से विकसित भारत की दिशा में धर्मराज पवार के प्रयासों की सराहना की।

गन्नौर। बजट संवाद में भाजपा नेताओं के समक्ष अपनी मांगे रखते गन्नौर व्यापार मंडल के कार्यकारी अध्यक्ष संदीप सिंघल।

बजट की प्रमुख घोषणाओं की दी जानकारी

गन्नौर। प्रदेश सरकार के आगामी बजट से पूर्व गन्नौर व्यापार मंडल कार्यालय में व्यापारियों के साथ बजट संवाद जिला व्यापार प्रकोष्ठ संयोजक जयराम शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य आजाद नेहरा और पूर्व भाजपा प्रत्याशी देवेंद्र कौशिक ने विशेष रूप से शिरकत की। भाजपा नेताओं का नपाध्यक्ष अरुण त्यागी, गन्नौर व्यापार मंडल के कार्यकारी अध्यक्ष संदीप सिंघल, भाजपा व्यापार प्रकोष्ठ के जिला सहसंयोजक गौरव शेखर जैन, विद्या भूषण हसीजा ने स्वागत किया। बैठक में भाजपा नेताओं ने केंद्र सरकार द्वारा हाल ही में पेश किए गए बजट की प्रमुख घोषणाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि केंद्र का बजट व्यापारियों, लघु एवं मध्यम उद्योगों तथा आमजन के हित में है। इससे आर्थिक विकास को गति मिलेगी और व्यापारिक गतिविधियों को मजबूती मिलेगी।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय को किया नमन

राई। बहालगढ़ स्थित सामुदायिक भवन में भाजपा जाखौली मंडल के तत्वावधान में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडलाध्यक्ष शेखर आंतिल ने की। कार्यकर्ताओं ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी और उनके विचारों को आत्मसात करने का संकल्प लिया। मंडलाध्यक्ष शेखर आंतिल ने अपने संबोधन में कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन राष्ट्रसेवा, समर्पण और सादगी का प्रतीक था। उन्होंने एकात्म मानववाद का दर्शन देकर समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास की रोशनी पहुंचाने का मार्ग प्रशस्त किया। आज आवश्यकता है कि हम उनके आदर्शों को अपने जीवन में उतारें और समाज के कमजोर वर्गों के उत्थान के लिए कार्य करें।

जाखौली मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिल पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि देते हुए।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली की पत्नी गीता कौशिक को स्मृति चिह्न भेंट करते धाम के प्रबंधक सूरज शास्त्री।

विश्व कल्याण का लिया संकल्प

गन्नौर। सात दिवसीय सतकुंभा उत्सव के तीसरे दिन रुद्र महायज्ञ में श्रद्धालुओं ने आहुति देकर विश्व कल्याण, और सकारात्मक सोच का संकल्प लिया। पीठाधीश्वर महंत राजेश स्वरूप महाराज के सान्निध्य में भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली की पत्नी गीता कौशिक, जिला महामंत्री नीरज ठरु व उनकी पत्नी दीप्ति ने हवन में भाग लिया। पीठाधीश्वर ने कहा कि सतकुंभा सप्तऋषियों की तपोभूमि है, जहां से त्याग, तप और लोककल्याण का संदेश मिला। हरियाणा कला संस्कृति विभाग के हिमांशु एंड पार्टी ने शिव स्तुति प्रस्तुत कर वातावरण भक्तिमय कर दिया। उत्तराखंड से आए आचार्य शिवम कौशिक और श्रीकांत रतुरी ने वेद ऋचाओं का उच्चारण किया। कार्यक्रम में अनेक श्रद्धालुओं ने सेवाएं दीं। उत्सव का तीसरा दिन शिव भक्ति और सांस्कृतिक एकता के संदेश के साथ संपन्न हुआ।

परीक्षा

सुपर-100 लेवल-1 की परीक्षाः सोनीपत में 2698 विद्यार्थियों ने कराया था पंजीकरण

परीक्षा में 8 केंद्रों पर 1844 विद्यार्थियों ने आजमाई किस्मत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सरकार की महत्वाकांक्षी योजना शैक्षणिक पहल हरियाणा सुपर-100 के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2026–28 के लिए बुधवार को जिले में आठ केंद्रों पर लेवल-1 की परीक्षा ली गई। सभी केंद्रों पर कुल 68.44 प्रतिशत विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। परीक्षा का आयोजन दोपहर 12:30 से 2:30 बजे तक किया गया। परीक्षा के नकल रहित संचालन के लिए जिला विज्ञान विशेषज्ञ (डीएसएस) सुरेंद्र सिंह को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया। जिला विज्ञान विशेषज्ञ सुरेंद्र सिंह ने बताया कि यह परीक्षा प्रदेशभर में राजकीय विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। प्रदेश में कुल 178 परीक्षा केंद्रों पर शांतिपूर्ण एवं सुव्यवस्थित ढंग से परीक्षा संपन्न कराई गई। सोनीपत में कुल 8 केंद्रों पर 1844 विद्यार्थियों ने लेवल-1 परीक्षा में सहभागिता की, जबकि 854 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। सुपर-100 परीक्षा के लिए कुल 2698 विद्यार्थियों ने पंजीकरण करवाया था। परीक्षा का स्वरूप ऑब्जेक्टिव आधारित रहा, जिसमें कुल 200 अंकों के 50 बहुविकल्पीय प्रश्न पूछे गए। उन्होंने बताया कि प्रत्येक गलत उत्तर पर 1 अंक की निगेटिव मार्किंग भी लागू की गई। परीक्षा में गणित विषय से संबंधित प्रश्न सम्मिलित थे, जिनकी जानकारी विद्यार्थियों को पूर्व में प्रदान की जा चुकी थी। अधिकारियों के अनुसार वर्ष 2026 में सुपर-100 की परीक्षा तीन चरणों में आयोजित की जाएगी। लेवल-1 परीक्षा में सफल होने वाले विद्यार्थियों को लेवल-2 (जिलास्तरीय परीक्षा) के लिए चयनित किया जाएगा। लेवल-2 परीक्षा जिले में ही आयोजित की जाएगी, जिसमें लेवल-1 में सफल विद्यार्थी अपने-अपने जिले में परीक्षा में सम्मिलित होंगे।

854 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे

हरियाणा सुपर-100 की परीक्षा के अंतर्गत शिक्षा विभाग की ओर से 11 फरवरी को जिला में आठ केंद्रों पर लेवल-1 की परीक्षा आयोजित की गई। खंड स्तर पर आयोजित परीक्षा में प्रथम चरण में 1844 विद्यार्थियों ने परीक्षा में भाग लिया, जबकि 854 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। सुपर-100 परीक्षा के लिए जिला में कुल 2698 विद्यार्थियों ने अपना पंजीकरण करवाया था। लेवल-1 की परीक्षा पास करने वाले विद्यार्थी अगले चरण की परीक्षा में भाग ले सकेंगे। फिलहाल दूसरे चरण का शेड्यूल जारी नहीं किया गया है। *नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत*

खबर संक्षेप

पांच किलोमीटर साइकिल रेस में नेहा अव्वल

सोनीपत। महिला एवं बाल विकास विभाग ने सुभाष स्टेडियम में जिला स्तरीय महिला खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें सीटीएम डॉ. अनमोल और एसडीएम प्रवेश कादियान मुख्य अतिथि रहे। प्रतियोगिता में दौड़, साइकिल रेस, डिस्कस थ्रो और म्यूजिकल चेयर सहित विभिन्न खेल हुए। 100 मीटर दौड़ में मीनू, 300 मीटर में आरती, 400 मीटर में नैनसी और 5 किलोमीटर साइकिल रेस में नेहा प्रथम रहीं। अधिकारियों ने महिलाओं को खेलों में भागीदारी के लिए प्रेरित किया और विजेताओं को नकद पुरस्कार व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया।

महिलाओं से हड़ताल में भागीदारी की अपील

सोनीपत। जनवादी महिला समिति ने केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 12 फरवरी की देशव्यापी हड़ताल को समर्थन देते हुए महिलाओं से बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील की। जिला अध्यक्ष सिरजावती, जिला सचिव शीला बुटाना, सह सचिव लक्ष्मी छिल्लर और कोषाध्यक्ष अनीता चिटाना ने संयुक्त बयान में कहा कि महंगाई, बेरोजगारी, निजीकरण और सामाजिक सुरक्षा में कटौती से महिलाओं पर दोहरा बोझ पड़ रहा है। समिति ने कहा कि हड़ताल महिलाओं के रोजगार, समान वेतन और सामाजिक सुरक्षा की रक्षा के लिए आवश्यक है।

वंदना मिस और कबीर चुने मिस्टर फेयरवेल

सोनीपत। ज्ञान गंगा मांटेसरी एंड मॉडल स्कूल, न्यू नंदवानी नगर के जूनियर छात्र-छात्राओं ने अपने सीनियर विद्यार्थियों को समारोहपूर्वक विदाई दी। विदाई समारोह में जूनियर छात्र-छात्राओं ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देकर समां बांध दिया। इस दौरान सीनियर विद्यार्थियों को अलग-अलग टाइटल से नवाजा गया। छात्रा वंदना को मिस फेयरवेल एवं छात्र कबीर को मिस्टर फेयरवेल चुन लिया गया, जबकि औरशिया को मिस वर्सेटाइल, तरुण को मिस्टर वर्सेटाइल, योगिता को मिस एलिगेंट व भव्य को मिस्टर एलिगेंट के खिताब से नवाजा गया। समारोह में विद्यालय की प्राचार्या मीनाक्षी खुराना ने विद्यार्थियों को महत्वपूर्ण सुझाव एवं आशीर्वाद दिए। वेद प्रकाश गुप्ता, अध्यापक सतीश, अध्यापिका कविता, रोजी, मेघा, काजल, शालू, भावना, दिव्या, पूजा, नीरू, सीमा, ज्योति, कविता नैन, कोमिला, रजनी, पारस, निशी, पिंकी, अंकिता, शगुन, मोनिका दूहन, पीटीआई पारस शर्मा, सहित स्टाफ मौजूद रहे।

शोध स्टार्टअप अवसरों से सशक्त करने का लक्ष्य

सोनीपत। गेटवे एजुकेशन और दिल्ली प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के बीच एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों और शिक्षकों को शोध, प्रशिक्षण, इंटर्नशिप, नवाचार और स्टार्टअप से जुड़ी सुविधाएं उपलब्ध कराना है। समझौता समारोह में डॉ. (कर्नल) ए. गर्ग, डॉ. विनय कुमार सिंघल, डॉ. शिश पाल और डॉ. आकाश गुप्ता सहित गेटवे कॉलेज के अधिकारी मौजूद रहे, जबकि डीटीयू की ओर से बिनोद डोले, प्रोफेसर गिरीश कुमार और डॉ. दीपली मल्होत्रा उपस्थित रहे। समझौते के तहत संयुक्त शोध कार्य, अंशकालिक शोध कार्यक्रम, शोध प्रस्ताव तैयार करने और वित्तीय सहायता प्राप्त करने में सहयोग किया जाएगा। विद्यार्थियों को तकनीकी शिक्षा, औद्योगिक प्रशिक्षण, नवाचार केंद्र और स्टार्टअप सुविधाएं मिलेंगी। डॉ. ए. गर्ग ने इसे संस्थान की शोध क्षमता बढ़ाने वाला बताया, जबकि प्रोफेसर गिरीश कुमार ने ज्ञान के आदान-प्रदान को नई गति मिलने की बात कही। यह समझौता पांच वर्षों तक प्रभावी रहेगा।

मेरा शहर मैं ही संवारूं, नगर सुधार मंच की अपील

सोनीपत। नगर निगम चुनावों की आहट के बीच सोनीपत नगर सुधार मंच ने शहरवासियों से स्वच्छ और सुंदर सोनीपत बनाए रखने की अपील की है। मंच के चेयरमेन संजय सिंगला ने आज बुधवार को कहा कि चुनाव का मौसम आते ही शहर में पोस्टर, बैनर और होर्डिंग्स की भरमार लग जाती है, जिससे चौक-चौराहों, दीवारों और महापुरुषों की प्रतिमाओं की गरिमा को ठेस पहुंचती है। उन्होंने कहा कि विडंबना यह है कि जो प्रत्याशी शहर को स्वच्छता में नंबर-1 बनाने के वायदे करते हैं, वही सबसे पहले सार्वजनिक स्थलों को अवैध पोस्टरों और बैनरों से खराब कर देते हैं। यह न केवल शहर की सुंदरता को बिगाड़ता है, बल्कि महापुरुषों के सम्मान के साथ भी खिलवाड़ है। संजय सिंगला ने कहा कि "मेरा शहर मैं ही संवारूं" केवल एक नारा नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है।

बुढ़ापा पेंशन को लेकर सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

खरखौदा। दहिया युवा सर्वजातीय सर्वधर्म सामाजिक पंचायत ने बुधवार को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। जिसमें उल्लेख है कि हरियाणा में वृद्धावस्था सम्मान-भत्ता (बुढ़ापा पेंशन) योजना की शुरुआत साल 1987 में 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए बनाई गयी और 1991 में इसे फिर से संशोधित किया गया और यह 60 वर्ष से अधिक आयु वालों के लिए सुलभ हो गई। पहले बुढ़ापा पेंशन बनाने कि खबर सुनी जाती थी लेकिन अब पेंशन काटने कि खबर सुन रहे है। फैमिली आईडी में परिवार कि आमदनी 3 लाख से ज्यादा है तो बुढ़ापा पेंशन काट दी गयी है। जबकि बुढ़ापा पेंशन सम्मान के तौर पर हर सरकार देती आयी है। इसे आर्थिक आधार पर ना तय किया जाये। ऐसे भी व्यक्ति हैं जो अविवाहित हैं और उनकी पेंशन नहीं बन रही है। प्रतिनिधि मंडल ने आग्रह किया है कि आप बुढ़ापा पेंशन को आर्थिक तौर पर ना देखकर सम्मान कि नजर से देखा जाए। साथ ही चेताया है कि अगर सरकार ने इसे नजर अंदाज किया तो आम जन आन्दोलन करने के लिए मजबूर होगा और जिसकी जिम्मेदार राज्य सरकार होगी। ज्ञापन सौंपते समय राजबीर, विकेश दहिया, बिजेंद्र, कृष्ण, प्रवेश, सत्यवान आदि मौजूद रहे।

शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं : ग्रोवर

गोहाना। राजकीय महाविद्यालय बड़ौता में बुधवार को दो दिवसीय सांस्कृतिक उत्सव तरंगिनी का समापन हो गया। उत्सव में विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में प्रतिभा दिखाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य प्रो. अनिल कुमार ग्रोवर ने की और संयोजन डा. प्रदीप कुंडू का रहा। संयुक्त रूप से मंच संचालन डा. सरिता मलिक और डा. मीना ने किया। मुख्य अतिथि राजकीय कन्या महाविद्यालय जींद के प्राचार्य डा. जयनारायण गहलावत ने कहा कि शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं है बल्कि यह चरित्र निर्माण और कौशल विकास का माध्यम है। प्राचार्य प्रो. ग्रोवर ने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक होती हैं। निर्णायक मंडल में डा. कुलदीप मलिक, डा. सुशील दलाल व प्रो. संजय गुप्ता रहे। समारोह में विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत-संगीत, कविता पाठ, रंगोली, लोक नृत्य व अन्य प्रतियोगिताओं में प्रतिभा दिखाई।

लंबित मांगों को लेकर अनिश्चितकालीन धरना

सोनीपत। ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन संबंधित हरियाणा कर्मचरी महासंघ की इकाई बीएडं आर सोनीपत शाखा ने डिवीजन 2 के कार्यकारी अभियंता की हठधर्मिता के चलते लंबित मांगों को लेकर अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया। कर्मचारियों ने बुधवार को रेलवे रोड स्थित लोक निर्माण विभाग के कार्यालय परिसर में धरने के दौरान नारेबाजी कर रोष जताया। धरने की अध्यक्षता इकाई प्रधान सुनील कुमार, मंच संचालन गोहाना इकाई प्रधान मनोज कुमार ने किया। प्रांतीय चेयरमैन रणबीर दलाल व जनस्वास्थ्य विभाग की यूनियन के प्रधान राकेश त्यागी ने सभी सदस्यों के साथ धरने में भाग लिया। इकाई सचिव नरेश कुमार ने कर्मचारियों की विभिन्न मांगों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। कर्मचारियों ने मांग की, कि उनका लंबित वेतन जल्द दिया जाए, साबुन, परना, पगड़ी, रेनकोट, जूते आदि का भुगतान किया जाए। कर्मचारियों की एसीपी लगाई जाए।

लोगों की मूलभूत सुविधाओं को लेकर जताया रोष

सोनीपत। जिला पार्षद एवं कांग्रेस के जिला उपाध्यक्ष संजय बड़वासनी ने सरकार की ओर से आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को मुहैया करवाई जाने वाली मूलभूत सुविधाओं में बरती जा रही लापरवाही के विरोध में बुधवार को स्वयं को बेड़ियों में बांध अनोखा प्रदर्शन किया। जिला पार्षद ने समर्थकों के साथ लघु सचिवालय के गेट पर प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री के नाम तहसीलदार को ज्ञापन दिया। संजय बड़वासनी ने आरोप कि अधिकारियों व कर्मचारियों की लापरवाही का खामियाजा आमजन को भुगतना पड़ रहा है। एक तरफ आय ज्यादा दिखाकर बुजुर्गों को मिलने वाला सम्मान भत्ता पेंशन काटी जा रही है, दूसरी तरफ प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत दूसरी व तीसरी किस्त 10 माह से जारी नहीं की गई है। वहीं प्रॉपर्टी आईडी के नाम पर भ्रष्टाचार चरम है। इनके लिए शहरवासियों को सरकारी कार्यालयों के धक्के खिलाए जा रहे हैं।

जैन विद्या मंदिर स्कूल में विदाई समारोह

सोनीपत। जैन विद्या मंदिर सीनियर सैकेंडरी स्कूल में बुधवार को कक्षा बारहवीं के छात्रों के लिए विदाई समारोह धूमधाम से आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ हुई। जूनियर छात्रों ने सीनियर छात्रों के सम्मान में आकर्षक नृत्य प्रस्तुत कर माहौल को उत्साहपूर्ण बनाया। इस अवसर पर कक्षा बारहवीं के छात्रों ने अपने भाषणों के माध्यम से शिक्षकों और विद्यालय के प्रति आभार व्यक्त किया। समारोह के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। मिस जेवीएम गौरी और मि. जेवीएम सत्यम का चयन किया गया, जबकि वर्ष की सर्वश्रेष्ठ छात्रा छवि राठी, कलाकार शिष्य लोकेश्वर, सबसे सहयोगी छात्रा कर्मा, अनुशासन में सर्वश्रेष्ठ छात्र पुष्कर और शिक्षकों की पसंदीदा छात्रा अनुष्का को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

खबर संक्षेप

सिविल अस्पताल में डे-केयर कैंसर सेंटर का उद्घाटन

सोनीपत। सोनीपत के सिविल अस्पताल में बुधवार को उपायुक्त सुशील सारवान के द्वारा डे-केयर कैंसर सेंटर का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग से सीएमओ व डिप्टी सीएमओ उपस्थित रहे। उपायुक्त ने फीता काटकर सेंटर का शुभारंभ किया तथा व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उपायुक्त सुशील सारवान ने कहा कि डे-केयर कैंसर सेंटर की स्थापना से जिला के कैंसर मरीजों को बड़ी राहत मिलेगी। अब मरीजों को कीमोथेरेपी एवं अन्य उपचार के लिए रोहतक या किसी अन्य बड़े अस्पतालों में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

विद्यार्थियों को एचआईवी एड्स पर किया जागरूक

गोहाना। राजकीय महाविद्यालय बड़ौता में एनएसएस इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर में बुधवार को जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। नागरिक अस्पताल, गोहाना से डॉ. कविराज ने विद्यार्थियों एचआइवी-एड्स विषय पर व्याख्यान देते हुए स्वयंसेवकों को एचआइवी व एड्स के अंतर, बचाव के उपाय, पीड़ितों के प्रति सहानुभूति रखने का संदेश दिया।

ब्रह्मशक्ति स्कूल में पुरस्कार वितरण समारोह

खरखौदा । ब्रह्मशक्ति सीनियर सैकेंडरी स्कूल थाना कलां में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। प्राचार्य रामबीर सिंह ने बताया कि विद्यालय में छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए करवाई जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं व बोर्ड की परीक्षाओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान पर रहे। छात्र मेघा, निशा, प्रिया, हिमांशु, अंशु, हर्ष, निकिता, निशु, गरिमा, गीतिका, नेहा, रितिका, हिमांशु , कोमल व बेस्ट स्टूडेंट मोक्षिता सुपुत्री सुधीर और मेरिट में रहे सभी छात्रों को पुरस्कृत किया।

मल्टीपरपज हॉल के निर्माण से पूर्व मिट्टी भराव के लिए शुरू की थी टेंडर प्रक्रिया

सुभाष स्टेडियम में मिट्टी भराई पर ब्रेक बजट कम बता ठेकेदार ने खींचे हाथ

66 लाख रुपये का बजट, दोबारा रीटेंडर लगाने का लिया निर्णय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गोहाना रोड स्थित सुभाष स्टेडियम के मैदान में मिट्टी भराव के कार्य पर फिर ब्रेक लग गया है। बताया जा रहा है कि ठेकेदार ने बजट कम बताकर अपने हाथ पीछे खींच लिए हैं। लोक निर्माण विभाग व खेल विभाग ने सुभाष स्टेडियम में मल्टीपरपज हॉल का निर्माण करवाने से पूर्व मिट्टी भराव के लिए अक्टूबर 2025 में टेंडर प्रक्रिया शुरू की थी। करीब 7 से 8 फीट तक मिट्टी भराव के लिए 66 लाख रुपये का बजट तैयार किया गया है। जिसे खेल मुख्यालय की ओर से जारी किया जाएगा, लेकिन इस राशि में कोई ठेकेदार टेंडर उठाने को तैयार नहीं हुआ है। ऐसे में विभाग ने दोबारा रीटेंडर लगाने का निर्णय लिया है।

सुभाष स्टेडियम में समय-समय पर कुश्ती, कबड्डी, बॉक्सिंग, जिम्नास्टिक, फेंसिंग, बैडमिंटन, अन्य इंडोर व आउटडोर खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं। साथ ही समय-समय पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाता है। इसी को लेकर भवन की कायाकल्प के साथ 200 मीटर सिंथेटिक ट्रैक, चाहरदीवारी को ऊंचा किया जाना है। मैदान के अंदर अधिकारियों व खिलाड़ियों के लिए पार्किंग की सुविधा भी मुहैया कराई जानी है। इसको लेकर स्टेडियम में मिट्टी भराव का निर्णय लिया गया है।

सोनीपत। गोहाना रोड स्थित सुभाष स्टेडियम में आयोजित खेलों में भाग लेती महिलाएं।

करीब 8 फीट तक भरी जाएगी मिट्टी

सुभाष स्टेडियम के मैदान को ऊंचा करने के लिए करीब 8 फीट मिट्टी से भराव किया जाना है, लेकिन फिलहाल टेंडर अलॉट नहीं हुआ है। ऐसे में विभाग ने मिट्टी भराव के लिए रीटेंडर लगाने का निर्णय लिया है। टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद ही कार्य शुरू हो सकता है।

-भूपिंद्र, अधीक्षण अभियंता, लोक निर्माण विभाग, सोनीपत

5 साल बाद मल्टीपरपज हॉल को मिली हरी झंडी

खिलाड़ियों के लिए स्टेडियम में वर्ष 2020 में एक मल्टीपरपज हॉल का निर्माण करवाने का निर्णय भी लिया गया था। वर्ष 2025 तक यह परियोजना मुख्यालय में अलॉटमेंट न मिलने के कारण लटकी रही। वहीं अब प्रशासन ने खिलाड़ियों की सुविधा को देखते हुए स्टेडियम में निर्माणाधीन 25 मीटर शूटिंग रेंज को मल्टीपरपज हॉल में परिवर्तित करने का निर्णय लिया है। मल्टीपरपज हॉल के निर्माण के लिए चाहरदीवारी खड़ी की जा चुकी हैं, जल्द ही इस छत तैयार करने की प्रक्रिया शुरू की जा सकती है। हालांकि शूटिंग रेंज का निर्माण नहीं होने से निशानेबाजों को सुविधा से वंचित रहना पड़ेगा। फिलहाल इन खिलाड़ियों को अन्य जिलों में जाकर अभ्यास करना पड़ रहा है।

बारिश में बन जाती है जलभराव की स्थिति

सुभाष स्टेडियम के मैदान की गहराई काफी नीचे हैं, जिसके चलते बारिश के दौरान मैदान में जलभराव की स्थिति बन जाती है। साथ ही मैदान में पानी निकासी की व्यवस्था भी नहीं है। इससे मैदान में अभ्यास करने वाले रोजाना सुबह-शाम रोजाना अभ्यास करने वाले करीब 65 खिलाड़ियों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। स्टेडियम में खो-खो, एथलेटिक्स, शूटिंग, वॉलीबॉल व हैंडबॉल के खिलाड़ी भी खुद को तैयार करने के लिए अभ्यास करते हैं। स्टेडियम का मैदान काफी नीचे होने व खिलाड़ियों की सुविधा के लिए 66 लाख रुपये से मिट्टी भराव का निर्णय लिया गया है, लेकिन कोई ठेकेदार इसे लेने को तैयार नहीं है।

उपायुक्त ने भी स्टेडियम का किया था दौरा

जनवरी माह में उपायुक्त सुशील सारवान भी खेल स्टेडियम का दौरा कर संबंधित खिलाड़ियों को बेहतर सुविधा देने के निर्देश दे चुके हैं। मैदान में करीब 8 फीट तक मिट्टी भराव किया जाना है। कार्य को लेकर लोक निर्माण विभाग व खेल विभाग ने अक्तूबर 2025 में टेंडर प्रक्रिया शुरू की थी, लेकिन ठेकेदारों को यह टेंडर नुकसान का सौदा लग रहा है। अब विभाग ने मिट्टी भराव के लिए दोबारा रीटेंडर लगाने की प्रक्रिया शुरू करने का निर्णय लिया है।

पंडित दीनदयाल थे सच्चे राष्ट्र निर्माता : बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

बुधवार को पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्य तिथि पर भाजपा कार्यालय स्वर्ण कमल में आयोजित समर्पण दिवस कार्यक्रम मनाया गया। जिसमें भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहन लाल बड़ौली, विधायक कृष्ण गहलावत, विधायक पवन खरखौदा, सोनीपत प्रभारी सतीश नांदल, पूर्व मंत्री कविता जैन, आजाद सिंह नेहरा, देवेंद्र कौशिक आदि ने शिरकत की। प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय केवल एक ही राजनेता ही नहीं, बल्कि ऋषि तुल्य मनीषी और सच्चे राष्ट्र निर्माता थे। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी आज जिस वैचारिक आधार पर खड़ी है, वह पंडित जी के एकात्म मानववाद और अंत्योदय के सिद्धांतों पर आधारित है। कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज, विधायक कृष्ण गहलावत, विधायक पवन खरखौदा, सोनीपत प्रभारी सतीश नांदल, पूर्व मंत्री कविता जैन, आजाद सिंह नेहरा, देवेंद्र कौशिक, सुमित्रा चौहान, जिला महामंत्री नीरज कुमार एवं तरुण देवीदास, जिला मीडिया प्रभारी दिनेश अत्री, मोनिका दहिया, राजकुमार कटारिया, पुनीत त्यागी, मनोज त्यागी, विनोद बैरागी आदि मौजूद रहे।

साइंस स्केप स्पर्धा में राधा रानी अव्वल

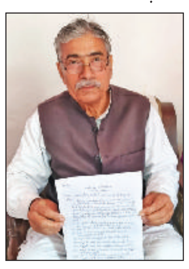
सोनीपत। इंटरनेशनल डे ऑफ वूमन एंड गर्ल्स इन साइंस के अवसर पर जीवीएम गर्ल्ज कालेज में आयोजित साइंस स्केप प्रतियोगिता में जीवीएम कालेज ऑफ एजुकेशन की छात्रा राधा रानी अव्वल रही। जीवीएम संस्थाओं के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई देते हुए विशेष रूप से विज्ञान के क्षेत्र में आगे बढने के लिए प्रोत्साहन दिया। जीवीएम में इंटरनेशनल डे ऑफ वूमन एंड गल्र्ज धूमधाम से मनाया गया, जिसके तहत लेट्स प्ले साइंस शीर्षक के अंतर्गत विभिन्न राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसका शुभारंभ प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने दीप प्रज्वलित करते हुए किया। इस दौरान आयोजित साइंस स्केप स्पर्धा में बीएड द्वितीय वर्ष की राधा, नंबर क्रंच प्रतियोगिता में जीवीएम कालेज ऑफ एजुकेशन की छात्रा मेघा, साइंस-रिले प्रतियोगिता में जीवीएम की बीएससी बायोटैक की छात्रा महक, साइंस टून्स प्रतियोगिता में छात्रा तन्नू चौधरी ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

न्यूज डायरी

बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है समारोह : गुप्ता

राई। रुक्मिणी देवी पब्लिक स्कूल में कक्षा नर्सरी से चौथी तक के विद्यार्थियों का वार्षिक उत्सव हर्षोल्लास एवं गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं पौधा अर्पण के साथ किया गया। वार्षिक उत्सव की थीम जंगल रखी गई, जिसने सभी का मन मोह लिया। नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने पशु-पक्षियों, हरियाली और प्रकृति संरक्षण पर आधारित रंगारंग प्रस्तुतियां दीं। बच्चों ने आकर्षक परिधानों में सुसज्जित होकर नृत्य, अभिनय और समूह गीत के माध्यम से जंगल बचाने और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उनकी मासूम अदाओं और आत्मविश्वास से भरी प्रस्तुतियों पर अभिभावकों ने जमकर तालियां बजाई। विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. प्रवीन गुप्ता ने अपने संबोधन में कहा कि बाल्यावस्था में इस प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रम बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे मंच बच्चों में आत्मविश्वास, रचनात्मकता और सामाजिक मूल्यों को विकसित करते हैं। नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने पशु-पक्षियों, हरियाली और प्रकृति संरक्षण पर आधारित रंगारंग प्रस्तुतियां दीं। बच्चों ने आकर्षक परिधानों में सुसज्जित होकर नृत्य, अभिनय और समूह गीत के माध्यम से जंगल बचाने और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि शिक्षा केवल पाठ्य पुस्तकों तक सीमित नहीं है, बल्कि सह-पाठ्यक्रम गतिविधियां भी व्यक्तित्व निर्माण में अहम योगदान देती हैं। विद्यालय परिवार की ओर सभी अतिथियों, अभिभावकों का आभार जताया।

मुख्यमंत्री से राजलू गढ़ी में केंद्रीय विद्यालय खोलने की मांग



गन्नौर। राजलू गढ़ी गांव में केंद्रीय विद्यालय खोलने की मांग को लेकर जिला कष्ट निवारण समिति सदस्य त्रिलोकचंद शर्मा ने मुख्यमंत्री को मांग पत्र भेजा। गांव में बढ़ती शैक्षणिक जरूरतों को देखते हुए गांव में केंद्रीय विद्यालय स्थापित करने की मांग उठाई। शर्मा ने मांग पत्र में बताया कि हाल ही में केंद्र सरकार द्वारा देशभर में नए केंद्रीय विद्यालय खोलने की घोषणा की गई है। ऐसे में राजलुगढ़ी की भौगोलिक स्थिति और उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखते हुए यहां विद्यालय खोला जाना उचित होगा। गांव में पहले से एक सीनियर सेकेंडरी स्कूल संचालित है, जिसमें लगभग 27 कमरे और एक बड़ा हॉल उपलब्ध है। इसके अतिरिक्त लगभग दर्जन एकड़ भूमि भी मौजूद है, जो विद्यालय निर्माण के लिए उपयुक्त है। इसके अलावा स्कूल के समीप आईटीआई, बड़ा खेल स्टेडियम, सरकारी स्वास्थ्य केंद्र, आयुर्वेदिक औषधालय तथा अन्य आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हैं। गांव दिल्ली बॉर्डर व शहर के नजदीक है। समिति सदस्य त्रिलोकचदं शर्मा ने कहा कि केंद्रीय विद्यालय खुलने से क्षेत्र के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का लाभ मिलेगा और आसपास के गांवों के बच्चों को बेहतर अवसर प्राप्त होंगे।

NAV JYOTI SHIKSHA SADAN
BHANWAR, KHUBRU (SONIPAT)

भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में छात्रों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

गन्नौर। नवज्योति शिक्षा सदन खुबडू भांवर भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा गायत्री परिवार, शांतिकुंज हरिद्वार के तत्वावधान में आयोजित हुई। जिसमें कक्षा 5 से 12 तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यालय स्तर पर प्राप्त परिणामों के अनुसार कक्षा पांचवीं से तनीषा, शिवम और गरिमा ने प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा छठी से भूमिका, तन्वी और अनुष्का, सातवीं से वृंदा, मोनिका और वर्णिका, आठवीं से प्रियांशी, वंश और दक्ष ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इसी प्रकार कक्षा नौवीं से अनीशा, अंश और अंशुल, दसवीं से यशिका, अक्षित और दीपांशु, ग्यारहवीं से लक्की, पल्लवी और विन्नी तथा बारहवीं से तमन्ना, वंशिका और दिनेश ने प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान हासिल कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। गायत्री परिवार गन्नौर से ओम प्रकाश कौशिक, विजयपाल त्यागी प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक ने कहा कि विद्यार्थियों ने परिश्रम, अनुशासन और समर्पण के बल पर यह उपलब्धि हासिल की है।

महारुद्र यज्ञ में मंत्रोच्चारण के साथ डाली आहुतियां

गोहाना। गांव महमूदपुर में आयोजित 5 कुंडीय महारुद्र यज्ञ के दूसरे दिन बुधवार को श्रद्धालुओं ने संतजनों के साथ मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ में आहुतियां डाली। यज्ञ में 7 प्रकांड पंडितों द्वारा मंत्रोच्चारण किया गया।

महंत बलबीर दास के सानिध्य में गांव महमूदपुर में 10 फरवरी से 16 फरवरी तक पांच कुंडीय महारुद्र यज्ञ आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम समापन पर भंडारा, रागनी कम्पीटिशन और कुश्ती दंगल आयोजित होगा। बुधवार को दूसरे दिन आचार्य मंगल शास्त्री के साथ सात पंडितों ने मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ में आहुतियां डलवाई। यज्ञ में सीता-राम मंदिर के महंत बाबा महावीर दास, सर छोटूराम विचार समिति के अध्यक्ष प्रदीप चहल, संदीप चहल, राजेंद्र, पहलवान संजय, पं. कर्मवीर, पं. सोमनाथ, पं. नितिन और दीपक शर्मा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने आहुतियां डाली।

बुढ़ापा पेंशन काटने के विरोध में हल्ला बोल 14 को : दिवान

बैठक में विभिन्न मुदों पर की गई चर्चा, अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा सरकार द्वारा बुजुर्गों की बुढ़ापा पेंशन काटे जाने के विरोध में कांग्रेस पार्टी ने आर-पार की लड़ाई का मन बना लिया है। बुधवार को सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में आयोजित एक अहम बैठक के दौरान इस रणनीति पर मुहर लगाई गई। बैठक की संयुक्त अध्यक्षता जिला अध्यक्ष शहरी कमल दिवान और जिला अध्यक्ष ग्रामीण संजीव दहिया ने की। इस बैठक में आगामी 14 फरवरी को सोनीपत के लघु सचिवालय में विशाल धरना-प्रदर्शन करने का निर्णय लिया गया। बैठक में जिला अध्यक्ष शहरी कमल दिवान ने बताया कि 14 फरवरी का प्रदर्शन ऐतिहासिक होगा। उन्होंने कहा कि सरकार की जनविरोधी नीतियों के कारण प्रदेश का बुजुर्ग वर्ग आज खुद को ठगा हुआ महसूस कर रहा है। इस विशाल प्रदर्शन में कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह और सांसद दीपेंद्र हुड्डा मुख्य रूप से शामिल होंगे। इनके साथ प्रदेश के कई अन्य दिग्गज नेता भी सोनीपत पहुंचकर सरकार के खिलाफ आवाज बुलंद करेंगे। कमल दिवान ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे इस प्रदर्शन में अपनी पूरी ताकत झोंक दें और अधिक से अधिक संख्या में जनता को साथ लेकर सचिवालय पहुंचें।

सोनीतप। बैठक के दौरान उपस्थित कांग्रेस पदाधिकारी साथ में सदस्यगण।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर मुख्य रूप से महासचिव दयानंद वाल्मीकि, महासचिव सौरव सचदेव, महासचिव सतबीर निर्माण, महासचिव अशोक छाबड़ा, सचिव कुलदीप देशवाल, सचिव अंकित मेहता, सचिव पायल मलिक और सचिव प्रेम रैलन उपस्थित रहे। साथ ही बैठक में सचिव अमित मंडल, सचिव देवेंद्र राठधाना, पार्षद संजय बडवासनी, पार्षद मोनिका नवल, अरुण कौशिक, सोनू वर्मा, मनीष सैनी, पवन मेहरा, देवेंद्र बूरा, हरबंस प्रधान, दिलशाद पठान, संतोष कादियान, कुलदीप बालियान और राकेश मदान ने भी अपने विचार रखे।

परीक्षा के समय तनाव को खुद पर हावी न होने दें : रितिका

गोहाना। विद्यार्थी परीक्षा के समय मानसिक तनाव को खुद पर हावी न होने दें। योजना के अनुसार अध्ययन, सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास से परीक्षा के समय तनाव व परीक्षा के डर को दूर किया जाता है। विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए यह बात गांव बिचपड़ी स्थित सरस्वती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की प्राचार्या रितिका गर्ग ने कही। प्राचार्या ने कहा कि अब फरवरी के महीने में विभिन्न कक्षाओं की बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो जाएंगी। ऐसे में विद्यार्थी खुद को परीक्षा के लिए तैयार रखें। रितिका गर्ग ने कहा कि जब भी परीक्षा का समय नजदीक आता है कुछ विद्यार्थी अपना मनोबल खो देते हैं और तनाव का शिकार हो जाते हैं। परीक्षा के समय मानसिक तनाव का विद्यार्थी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि परीक्षा में अंक विद्यार्थी की काबिलियत या भविष्य को परिभाषित नहीं करते। परीक्षा में सफलता के लिए व्यवस्थित अध्ययन और समय प्रबंधन आवश्यक है, जिससे विद्यार्थी में आत्मविश्वास वृद्धि होती है। उन्होंने कहा कि परीक्षा की तैयारी के समय विद्यार्थी संतुलित आहार का सेवन करें, पूरी नींद लें और कुछ समय पढने के बाद थोड़ा ब्रेक ले लें।

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 : 9253681005, 9253681010

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

आरोप कुलपति राष्ट्रीय शिक्षा नीति के नाम पर सरकार को कर रहे गुमराह, एनईपी में पुस्तकें उपलब्ध कराना था जरूरी

आरटीआई में बड़ा खुलासा, कुलपति ने तीन वर्ष में छात्रों के लिए नहीं खरीदी कोई पुस्तक

कुलपति ने अपने 3 वित्त वर्षों में 9.02 करोड़ रुपये का मात्र 2 प्रतिशत किया प्रयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (डीसीआरयूएसटी), मुरथल के शिक्षक संघ डीक्रूटा ने बताया कि सूचना के अधिकार अधिनियम के तहत मिली जानकारी के अनुसार वर्तमान कुलपति का काला सच सामने आया है। आरोप है कि कुलपति ने अपने कार्यकाल के पिछले तीन वित्त वर्षों में विश्वविद्यालय के पुस्तकालय के लिए एक भी नई किताब नहीं खरीदी। कुलपति के कार्यकाल में पुस्तकालय के लिए 9.02 करोड़ रुपये का बजट था। उन्होंने कुल बजट में से केवल 2.2 प्रतिशत बजट ही खर्च किया, जबकि छात्र किताबों के लिए गुहार लगाते रहे। ऐसे में कुलपति ने छात्रों की पुस्तकों के बजाय अपनी सुख सुविधाओं पर ही ध्यान दिया।

Deenbandhu Chhotu Ram University of Science & Technology, Murthal
77th Republic Day

सोनीपत। मुरथल स्थित दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय।

डीक्रूटा ने आरोप लगाया कि कुलपति ने विश्वविद्यालय पुस्तकालय कमेटी के चेयरमैन होने के नाते अपने तीन वित्तीय वर्षों में पुस्तकालय के लिए एक भी नई किताब नहीं खरीदकर यहां शिक्षा ग्रहण कर रहे छात्रों, शोधकर्ताओं व शिक्षकों के भविष्य के साथ खिलवाड़ करने का कार्य किया है। वह दीनबंधु छोटू राम की विचारधारा व प्रदेश सरकार की शिक्षा पर फोकस करने की नीति के खिलाफ कार्य करते जा रहे हैं। तीन वित्त वर्ष के कार्यकाल में पुस्तकालय के लिए 9.02 करोड़ रुपये का बजट आवंटित किया गया था। जिसके तहत वर्ष 2023-24 में 2.46 करोड़, वर्ष 2024-25 में 3.36 करोड़ व वर्तमान वित्त वर्ष 2025-26 में 3.20 करोड़ रुपये आवंटित किए गए।

2.2 प्रतिशत बजट में किस-किस कार्य पर हुआ खर्च

डीक्रूटा ने आरोप लगाया कि कुल बजट में से मात्र 2.2 प्रतिशत बजट का इस्तेमाल केवल ट्रिनटीन सॉफ्टवेयर की खरीद पर 11.80 लाख, ई-लाईब्रेरी सब्सक्रिप्शन पर 3.71 लाख, 4.44 लाख केवल दो बार खर्च हुए। ये भी केवल छात्रों, रिसर्च स्कालर व शिक्षकों के रोष के बाद खर्च हो पाया। ऐसे में कुलपति सरकार को गुमराह करने का कार्य कर रहे हैं। यूजीसी की गाइड लाइन व राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसार लाइब्रेरी संसाधनों को किसी भी हायर एजूकेशन संस्थान की रीड की हड्डी माना गया है, लेकिन विवि की हायर एजुकेशन की रीड की हड्डी को पूर्णतय समाप्त कर दी गई है।

उच्चस्तरीय जांच कराने की मांग

डीक्रूटा ने विश्वविद्यालय के कुलाधिपति एवं प्रदेश के राज्यपाल से गुहार लगाई कि इस मामले की विश्वविद्यालय से बाहरी उच्चस्तरीय जांच कराई जाए। छात्रों व शोधकर्ताओं के भविष्य के साथ किए गए खिलवाड़ के दोषी का पता लगाकर जवाबदेही के साथ कार्रवाई अमल में लाई जाए। विवि में जल्द ट्रासपेरंट माध्यम से पुस्तकालय में पुस्तकों की खरीद की जाए। पुस्तकालय के फंड को यूजीसी व एनईपी की गाइड लाइन को ध्यान में रखते हुए पूर्णतया खर्च करके छात्र व शोधकर्ताओं का ध्यान रखा जाए।

मामले से संबंधित रिकॉर्ड मांगा

विश्वविद्यालय के पुस्तकालय प्रभारी से मामले में संबंधित रिकॉर्ड मांगा गया है। रिकॉर्ड मिलने के बाद ही तथ्यपूर्ण जानकारी मुहैया करवाई जा सकेगी कि बजट का किन कार्यों पर कितना खर्च किया गया है।

-श्रीप्रकाश सिंह, कुलपति, डीसीआरयूएसटी, मुरथल