हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 26 मार्च 2026

तापमान
अधिकतम 35.0 डिग्री
न्यूनतम 13.8 डिग्री

11 सीएम गोहाना में लगाएंगे विकास कार्यों की

12 महिला नेतृत्व से विकसित भारत 2047 की दिशा ...

टॉवर पर चढ़े सुनील के समर्थन में आए पांच गांवों के लोग, महिलाओं ने प्रशासन के खिलाफ की नारेबाजी

स्कूल संचालक की मुख्यमंत्री से गुहार, असावरपुर के लोगों को न्याय मिलना चाहिए, टॉवर से उतरने के लिए तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- किसान संगठन भी गांव में पहुंचे
- राजनीतिक दल भी समर्थन में उतरे

असावरपुर में मंगलवार को अवैध कब्जा हटाने की कार्रवाई के विरोध में करीब 250 फीट ऊंचे मोबाइल टावर पर चढ़े स्कूल संचालक सुनील दूसरे दिन भी नीचे नहीं उतरे। बुधवार को परिवार ने व्यक्ति से मोबाइल पर बात करवाई, तो सुनील ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से गुहार लगाई कि असावरपुर के लोगों को न्याय दिलाया जाए। साथ ही प्रशासन के उच्च अधिकारी लिखित में आश्वासन दें तो वह नीचे उतरने के लिए तैयार है। वहीं अब मामला बढ़ता जा रहा है। पांच गांव के किसान एकजुट होने लगे हैं। घटना के विरोध में गांव की महिलाएं भी एकत्रित होकर धरनारत हैं। प्रशासन की कार्रवाई के खिलाफ नारेबाजी कर रोष जताया जा रहा है। वहीं ग्रामीणों ने पंचायत बुलाकर सामूहिक निर्णय लेने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। अब ग्रामीणों के समर्थन में राजनीतिक दल व किसान संगठन खुलकर भी सामने आने लगे हैं।

भूमि अधिग्रहण को लेकर नाराजगी

जननायक जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा ने बताया कि एजुकेशन सिटी के निर्माण के लिए कांग्रेस सरकार ने गलत तरीके से जमीन का अधिग्रहण किया था। दो दशक बाद भी यहां विकास नहीं हुआ। महज चार विश्वविद्यालय ही यहां संचालित है। ऐसे में खाली पड़ी जमीन को किसानों को वापस दिया जाए। अगर 24 घंटे में ग्रामीण की समस्या दूर कर उन्हें नहीं बचाया गया, तो जजपा सड़क पर उतरकर प्रदर्शन करेगी। वरिष्ठ कांग्रेस नेता जयभगवान आंतिल ने कहा कि किसानों व ग्रामीणों के घर नहीं तोड़ने चाहिए। भाजपा की स्थानीय विधायक ने चुनाव के दौरान वादा किया था कि उनकी सरकार बनने पर सभी घरों का समाधान निकाला जाएगा। उसके विपरित अब इन्हें तोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। जिन किसानों की जमीन अधिग्रहित हुई है, उन्हें प्लॉट व उनके बच्चों को यहां खुल रहे विश्वविद्यालयों में दाखिला, रोजगार व अन्य सुविधाओं में छूट दी जाएगी। अब तक उन्हें कोई फायदा नहीं मिला है।

भूमि अधिग्रहण विरोधी संघर्ष समिति के प्रधान राजपाल ने बताया कि किसानों का एक बड़ा वर्ग आंदोलन में शामिल हो गया है। प्रशासन ग्रामीणों के साथ अन्याय कर रहा है और बिना उचित पुनर्वास के इस तरह की कार्रवाई अस्वीकार्य है। कांग्रेस व भाजपा सरकार ने किसानों की कोई सुनवाई नहीं की है। उनकी समिति पहले भी 11 साल 100 दिन धरना देकर किसानों की आवाज उठा चुकी है। प्रशासन सरकार सुनवाई नहीं कर रहे।

सोनीपत। असावरपुर में प्रशासन की ओर से बुलडोजर से गिराए गए स्कूल के कमरे।

सोनीपत। टॉवर के पास खड़ी फायर ब्रिगेड की गाड़ी व एंबुलेंस।

एचएसवीपी की कार्रवाई से आहत होकर पति टॉवर पर चढ़े : पूनम

टावर पर चढ़े सुनील की पत्नी पूनम ने बताया कि नवरात्र के चलते उनके पति ने व्रत रखे हुए हैं। एचएसवीपी की टीम की कार्रवाई से आहत होकर ही यह कदम उठाया है। दो दिन, एक रात बीत जाने के बावजूद उसके पति टावर पर डटे हैं। ऐसे में अगर प्रशासन की ओर से ठोस व लिखित में भरोसा दिलाया जाए, तो ही इस संकट का समाधान हो सकता है।

शिक्षा विभाग रद्द कर चुका स्कूल की मान्यता, बच्चों को शिफ्ट करने के निर्देश

जमीन अधिग्रहण के बाद यह स्कूल न्यायालय में विचाराधीन मामले के चलते अस्थायी मान्यता पर संचालित हो रहा था, लेकिन शिक्षा विभाग ने आगामी सत्र के लिए इसकी मान्यता समाप्त कर दी है। स्कूल में करीब 150 बच्चे पढ़ते हैं। जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया के अनुसार यह जमीन 2006 में अधिग्रहित की गई थी, स्कूल अस्थायी मान्यता पर चल रहा था। अदालत के आदेश के चलते इसे बीच सत्र में बंद नहीं किया गया, लेकिन अब सत्र खत्म होने के बाद बच्चों को दूसरे स्कूल में शिफ्ट करने के निर्देश दिए गए हैं। अगले सेशन के लिए स्कूल की अपील रद्द की जा चुकी है। वहीं एचएसवीपी के अधिकारी सिद्धार्थ ने बताया कि मामले को लेकर प्रशासन की ओर से फिलहाल कोई आगामी निर्णय नहीं लिया गया है।

ये बोले परिजन

दादालाई हक छीना जा रहा प्रशासन धक्काशाही पर उतारू

दादालाई इस जमीन पर वह वर्ष 1962 से घर बनाकर रह रहे हैं, वहीं कक्षा 8वीं तक स्कूल चलाया जा रहा है। उनका हक ही उनसे छीना जा रहा है। वर्ष 1998 में पीछे की तरफ 10 नए कमरों का निर्माण करवाकर ऊपर रिहायश बनाई गई। इस बीच वर्ष 2005 में एजुकेशन सिटी बनाने को लेकर जमीन अधिग्रहण का मामला उठा। जमीन को लेकर उनका उच्च न्यायालय में मुकदमा चला आ रहा है। अब 5 जुलाई की तारीख लगी है। प्रशासन इसके बावजूद धक्काशाही कर रहा है। मंगलवार को उनके परिवार पर हमला किया गया। उनके भाई मंगलवार दोपहर से ही टावर पर बैठे है। उनकी प्रशासन कोई सुध नहीं ली। एचएसवीपी के अधिकारी ने उनके परिवार की बुजुर्ग व महिलाओं के साथ अभद्रता की। जमीन के बदले जमीन दी जाए। -**कृष्ण**, सुनील के भाई

बिना नोटिस के स्कूल तोड़ा

बिना नोटिस दिए ही मंगलवार को उनके घर व स्कूल को तोड़ने के लिए प्रशासन की टीम आई थी। वह इस जमीन पर आर्थिक रूप से कमजोर बच्चों को विद्या दे रही है, स्कूल के आगे बने पुराने 12 कमरों को गिरा दिया। जब सामान टूटने की बात कही, तो उन्हें ही धमकाया गया। मेरे देवर जमीन बचाने को टावर पर बैठे हैं। उनके तोड़े गए मकान का मुआवजा व जमीन के बदले जमीन मुहैया करवाएं। न्याय नहीं मिला तो आत्मदाह करेंगे। -**सोमिल**, सुनील की भाभी

खबर संक्षेप

कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक 30 को

सोनीपत। उपायुक्त नेहा सिंह ने बताया कि 30 मार्च सोमवार को दोपहर 12 बजे लघु सचिवालय के तृतीय तल स्थित सभागार कक्ष में जिला परिवाद एवं कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक का आयोजन किया जाएगा। इस बैठक की अध्यक्षता हरियाणा सरकार के युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता राज्यमंत्री तथा जिला परिवाद एवं कष्ट निवारण समिति के अध्यक्ष गौरव गौतम करेंगे।

घर के बाहर से युवती लापता, केस दर्ज

गन्नौर। थाना एचएसआईआईडीसी बड़ी क्षेत्र के एक गांव से 20 वर्षीय युवती संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी है। परिजन राजेश कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी सबसे छोटी बेटी याशु (उम्र करीब 20 वर्ष) 25 फरवरी को दोपहर करीब एक बजे घर के सामने से अचानक लापता हो गई।

गहलावत ने एसीपी का कार्यभार संभाला

गोहाना। हरियाणा पुलिस सेवा के अधिकारी जितेन्द्र गहलावत ने गोहाना में पुलिस उपायुक्त (एसीपी) पद का कार्यभार संभाल लिया है। इससे पहले वे सीआईडी में पुलिस अधीक्षक के रूप में अपनी सेवाएं दे चुके हैं। उनके कार्यभार संभालने से क्षेत्र में पुलिस व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने की उम्मीद जताई जा रही है। कार्यभार ग्रहण करने के बाद डीसीपी जितेंद्र गहलावत ने स्पष्ट किया कि गोहाना में कानून-व्यवस्था को मजबूत बनाए रखना उनकी प्राथमिकता होगी। नशा तस्करी के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए इस पर प्रभावी रोक लगाने का प्रयास किया जाएगा।

सीएम फ्लाइंग ने मारा छापा, 19 सिलेंडर बरामद

गोहाना। सीएम फ्लाइंग की टीम ने शिकायत के आधार पर गांव एसपी माजरा में छापा मारा और ग्रामीण नरेश के घर से अवैध सिलेंडर बरामद किए। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारियों को मौके पर बुलाया और सिलेंडरों को जब्त करके गैस एजेंसी में जमा कराया। सीएम फ्लाइंग की टीम को सूचना मिली थी कि नरेश अपने घर में अपने घर अवैध सिलेंडर रखता है और उनसे छोटे सिलेंडरों में गैस भरता है। टीम ने छापा मारकर उसके घर से 10 सिलेंडर बरामद किए। अधिकारी आरोपी के खिलाफ कार्रवाई कर रहे है।

ट्रेन से गिरकर व्यक्ति की मौत, पहचान नहीं

सोनीपत। गांव जगदीशपुर के पास चलती ट्रेन से गिरने के कारण एक व्यक्ति की मौत हो गई। रेलवे ट्रैक की निगरानी कर रहे कीमैन राजेंद्र ने बुधवार सुबह रेलवे लाइन किनारे शव पड़े होने की सूचना स्टेशन मास्टर को दी। सूचना के बाद मौके पर पहुंचे जीआरपी थाना के जांच अधिकारी अजय कुमार ने शव कब्जे में लिया। जांच के बाद भी मृतक की पहचान नहीं हो पाई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव को नागरिक अस्पताल के शव गृह में शिनाख्त के लिए रखवा दिया गया। पुलिस मृतक की शिनाख्त में जुटी है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि मृतक के फोटो आसपास के थानों में भेजे जाएंगे, ताकि उसकी पहचान हो सके। इसके अलावा मामले में पूछताछ करने की भी तैयारी है।

यूके भेजने का झांसा देकर 10.48 लाख की ठगी, मोहाली की एजेंसी पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

गांव शाहपुर तुर्क निवासी एक व्यक्ति ने अपने बेटे को विदेश भेजने के नाम पर 10.48 लाख रुपये की ठगी किए जाने का आरोप लगाया है। पीड़ित की शिकायत पर मुरथल थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आरोप पंजाब के मोहाली स्थित एक एजेंसी पर लगाया गया है, जिसने यूनाइटेड किंगडम भेजने का झांसा देकर अलग-अलग किस्तों में मोटी रकम वसूल ली, लेकिन न तो वीजा दिलवाया और न ही पैसे लौटाए। शिकायतकर्ता जयदीप ने बताया कि उनका 21 वर्षीय बेटा शिवा मई 2025 में सोशल मीडिया के माध्यम से मोहाली की एक एजेंसी के संपर्क में आया था। एजेंसी की कर्मचारी सुमन ने उसे यूनाइटेड किंगडम भेजने का भरोसा दिलाया और पूरा खर्च करीब 16 लाख रुपये बताया। इसके बाद फाइल तैयार करने के नाम पर 11,800 रुपये जमा कराए गए। जयदीप के अनुसार 22 मई 2025 को मोहाली स्थित कार्यालय में जाकर 20 हजार रुपये नकद दिए गए। इसके बाद 1 जून 2025 को 3.80 लाख रुपये जमा कराए गए। आरोप है कि इसके बावजूद एजेंसी ने बार-बार नए बहाने बनाकर पैसे मांगने का सिलसिला जारी रखा।

सुरक्षा राशि के नाम पर 4,48,400 रुपये का चेक भी लिया गया। इसके अलावा दूतावास शुल्क, साक्षात्कार प्रक्रिया और बायोमेट्रिक के नाम पर भी हजारों रुपये वसूले गए। इस तरह कुल 10,48,701 रुपये आरोपितों द्वारा लिए गए। पीड़ित के अनुसार एजेंसी ने रकम वसूलने के लिए अलग-अलग तरीके अपनाए। पहले फाइल शुरू करने के नाम पर छोटी राशि ली गई, फिर अग्रिम भुगतान के रूप में बड़ी रकम जमा कराई गई। इसके बाद सुरक्षा राशि, दूतावास शुल्क, साक्षात्कार और बायोमेट्रिक प्रक्रिया के नाम पर बार-बार पैसे मांगे गए। हर बार यह कहा गया कि प्रक्रिया अंतिम चरण में है और भुगतान न करने पर वीजा रद्द हो जाएगा।

बायोमेट्रिक के लिए चंडीगढ़ बुलाया पहुंचने पर बोले-प्रक्रिया रद्द हो गई

पीड़ित परिवार का कहना है कि 22 अगस्त 2025 को उनके बेटे को चंडीगढ़ बुलाया गया, जहां बायोमेट्रिक प्रक्रिया कराने की बात कही गई थी। हालांकि वहां पहुंचने पर बताया गया कि प्रक्रिया रद्द हो गई है और एक सप्ताह के भीतर नई तिथि दे दी जाएगी। इसके बाद लगातार आश्वासन दिए जाते रहे, लेकिन आज तक न तो वीजा मिला और न ही कोई ठोस कार्रवाई की गई। जयदीप ने आरोप लगाया कि जब भी वे एजेंसी से संपर्क करते हैं, उन्हें टालमटोल कर दिया जाता है। इस घटना के कारण उनका परिवार मानसिक, आर्थिक और शारीरिक रूप से परेशान है। उन्होंने मुख्यमंत्री को शिकायत भेजकर न्याय की मांग की, जिसके बाद पुलिस ने मामला दर्ज किया।

नाबालिग लड़की को अगवा करने का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना शहर पुलिस ने नाबालिग लड़की को अगवा करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान अतुल निवासी आर्य नगर जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 20 मार्च 2026 को एक महिला ने शिकायत दी थी कि उसकी नाबालिग बेटी घर से अचानक लापता हो गई है।

महिला ने शक जताया था कि अतुल उसकी बेटी को बहला-फुसलाकर अपने साथ ले गया है। शिकायत के आधार पर भारतीय न्याय संहिता और किशोर न्याय अधिनियम की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच के दौरान उप निरीक्षक हितेश ने टीम के साथ कार्रवाई करते हुए पहले नाबालिग लड़की को बरामद किया। इसके बाद मजिस्ट्रेट के समक्ष उसके बयान दर्ज कराए गए और महिला विशेषज्ञ व विधिक सहायता के माध्यम से उसकी काउंसलिंग करवाई गई। इसके बाद पुलिस ने आरोपित अतुल को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया। न्यायालय के आदेशानुसार उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। पुलिस मामले की आगे जांच कर रही है।

वाहन की टक्कर से बाइक सवार की मौत

गन्नौर। सनपेड़ा रोड पर हनुमान धर्मकांटा के समीप सड़क हादसे में युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान लाखन सिंह निवासी गांव गडाना, जिला बुलंदशहर (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज शव का पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत सिविल अस्पताल में भेज दिया। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के भाई जगत सिंह ने बताया कि उसका भाई लाखन सिंह एमबीएस कंपनी बड़ी में नौकरी करता था और रामनगर क्षेत्र में किराये के कमरे में रह रहा था। वह अपने पड़ोसी प्रमोद की मोटरसाइकिल लेकर किसी काम से गन्नौर की ओर आया था। इस दौरान वह अपना मोबाइल फोन कमरे पर ही छोड़ गया था। मंगलवार सुबह परिजनों को सूचना मिली कि सनपेड़ा रोड पर हनुमान धर्मकांटा के पास सड़क हादसे में मोटरसाइकिल सवार की मौत हो गई है। सूचना मिलने पर जब मैं मौके पर पहुंचा तो देखा कि उसका भाई खून से लथपथ हालत में सड़क पर पड़ा हुआ था और उसके पास ही मोटरसाइकिल भी क्षतिग्रस्त अवस्था में पड़ी थी।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार, अदालत ने न्यायिक हिरासत में भेजा

खरखौदा। पुलिस ने अवैध हथियार सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित भुनीत निवासी गांव जसौरखेड़ी जिला हाल निवासी आर.के पुरम, दिल्ली का रहने वाला है। खरखौदा में नियुक्त सहायक उप निरीक्षक राजीव अपनी पुलिस टीम के साथ खरखौदा शहर में गस्त कर रहे थे। पुलिस को सूचना मिली कि सांपला बाईपास खरखौदा पर युवक किसी वाहन के इन्तजार में खड़ा है, अगर तुरंत मौके पर जाए तो अवैध हथियार सहित युवक काबू आ सकता है। प्राप्त सूचना के आधार पर पुलिस टीम मौके पर पहुँची। जब पुलिस मौके पर पहुंची तो युवक को काबू करके उसकी तलाशी ली गई । जिसके पास एक अवैध पिस्तौल बरामद किया गया। पुलिस टीम ने कार्यवाही करते हुए आरोपित भुनीत को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित को न्यायालय मे पेशकर न्यायालय के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है।

एनएच-352ए एलिवेटेड हाईवे एक माह में खुलने की उम्मीद, सरपट दौड़ेंगे वाहन

एलिवेटेड हाईवे का निर्माण पूरा होने के बाद आपस में जुड़ जाएंगे एनएच-35ए और एनएच-344पी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

गांव बड़वासनी गांव के पास 600 मीटर लंबे एलिवेटेड हाइवे का निर्माण जल्द पूरा होने के कयास लगाए जा रहे हैं। करीब माह भर के अंदर इसे वाहन चालकों के लिए खोले जाने की संभावना है। अधिकारियों की मानें तो ग्रीनफील्ड राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच)-352ए पर निर्माणाधीन एलिवेटेड हाईवे एक माह के अंदर खोले जाने की संभावना है। इसके बाद वाहन एलिवेटेड हाईवे पर सरपट दौड़ते नजर आएंगे। एलिवेटेड हाईवे का निर्माण 26 पिलरों पर करवाया गया है। इसका काम पूरा होने के बाद यह हाईवे एनएच-35ए और एनएच-344पी को आपस में जोड़ेगा।

जिले में करीब 6 साल पहले सोनीपत-जींद ग्रीन फील्ड राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच)-352ए का निर्माण शुरू करवाया गया था। जीटी रोड मुरथल से लेकर गोहाना तक बनाए गए हाईवे पर करीब 799 करोड़ रुपये की राशि खर्च की गई है। कामी चौक से गांव बड़वासनी तक बनाया गया 6 किलोमीटर लंबा फ्लाईओवर वाहन चालकों के लिए खोल रखा है। इसके माध्यम से वाहन चालक मुरथल से सीधे सोनीपत जाने के बजाय बड़वासनी पहुंच रहे है।

इससे वाहन चालकों का समय भी बच रहा है। मुरथल से गोहाना व जींद जाने वाले वाहन चालकों को सोनीपत में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। उधर गांव बड़वासनी के पास एनएच-352ए के हिस्से में एलिवेटेड हाईवे का निर्माण कार्य करवाया जा रहा है। करीब 600 मीटर दूरी तक 26 पिलरों पर एलिवेटेड हाईवे निर्माणाधीन है।

बड़वासनी के पास यह मार्ग एनएच-352ए और एनएच-334पी का आपस में जुड़ाव करेगा। साथ ही एनएच-334पी दिल्ली के तीसरे रिंग रोड यूईआर-2 से जुड़ा हुआ है। इसके माध्यम से गोहाना से बवाना आवाजाही करने वाले वाहन चालकों के लिए वैकल्पिक मार्ग है। एलिवेटेड बनने के बाद वाहन चालकों को बड़वासनी के अंदर जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

सोनीपत। ग्रीनफील्ड राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच)-352ए से गुजरते वाहन।

मुरथल से गोहाना जाना होगा आसान

मुरथल से गोहाना के बीच एनएच-352ए पर वाहनों का आवागमन जारी है। गांव बड़वासनी के पास 600 मीटर एलिवेटेड रोड का निर्माण किया जा रहा है। एलिवेटेड हाईवे पर सड़क बनाई जा रही है। एक माह में निर्माण कार्य पूर्ण होने के बाद वाहन चालक यहां से आवागमन कर सकेंगे। इसके अलावा मुरथल से गोहाना रूट पर आवागमन करने वाले वाहन चालकों को गांव बड़वासनी के अंदर जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। संबंधित निर्माण एजेंसी को जल्द काम पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं।
-**जगभूषण शर्मा**, परियोजना निदेशक, भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण

बार चुनाव सामग्री चोरी करने का आरोप, तीन पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- पूर्व बार प्रधान व चुनाव अधिकारी अनूप दहिया की शिकायत पर तत्कालीन बार प्रधान व अन्य पर केस

जिला बार एसोसिएशन के फरवरी 2025 के चुनाव एक बार फिर विवादों में है। पूर्व बार प्रधान व चुनाव अधिकारी अनूप दहिया की शिकायत पर चुनाव से जुड़ी सामग्री से भरे बक्से को चोरी करने के आरोप में पुलिस ने तत्कालीन बार प्रधान अनिल ढुल सहित तीन लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है।

बार लाइब्रेरी में रखा लोहे का बक्सा ले गए

शिकायत में बताया गया कि 28 फरवरी 2025 को हुए चुनाव के बाद बैलेट पेपर और अन्य दस्तावेज लोहे के बक्से में बंद कर बार लाइब्रेरी में रखे गए थे। 7 मार्च को सूचना मिली कि कुछ लोग बक्से उठाकर तहसील परिसर की ओर ले जा रहे हैं। अनूप दहिया ने आरोप लगाया कि चुनाव सामग्री को जानबूझकर हटाया गया है। पुलिस ने अनिल ढुल, संदीप दलाल और इंद्रपाल अरोड़ा के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला बार चुनाव से जुड़ा होने के कारण संवेदनशील माना जा रहा है।

एकतरफा कार्रवाई को अदालत में चुनौती देंगे

वहीं इस मामले में तत्कालीन बार प्रधान अनिल ढुल ने एफआईआर दर्ज होने को एकतरफा और मिलीभगत की कार्रवाई बताया है। उन्होंने कहा कि उन पर एक पुराने मामले को वापस लेने के लिए दबाव बनाया जा रहा है, लेकिन वह किसी दबाव में नहीं आएंगे और इस कार्रवाई को अदालत में चुनौती देंगे। वहीं दिन भर अदालत परिसर में मामले की चर्चा होती रही।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस बहुत पेनफुल समस्या है। इसके अलावा सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और लंबर स्पॉन्डिलाइटिस जैसी स्पाइन रिलेटेड समस्याओं के ट्रीटमेंट में ईएसडीएस काफी इफेक्टिव हो सकती है। किस तरह की जाती है यह सर्जरी और नॉर्मल सर्जरी से कैसे है यह अलग, जानिए।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस के ट्रीटमेंट में इफेक्टिव ईएसडीएस

ट्रीटमेंट

डॉ. सुदीप जैन

डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया

नई दिल्ली

रीढ़ की गठिया यानी स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस की समस्या के इलाज के अंतिम विकल्प के रूप में एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्राइडमेंट सर्जरी (ईएसडीएस) से मरीजों को अच्छे रिजल्ट मिल रहे हैं। इसके साथ ही सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और लंबर स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या दूर करने में भी ईएसडीएस कारगर साबित हो रही है। ईएसडीएस की सफलता दर 95 प्रतिशत से ज्यादा है। इस तरह की सर्जरी के लिए इंट्राऑपरेटिव कंप्यूटर नेविगेशन सिस्टम, व्-आर्म और 3डी प्रिंटिंग का इस्तेमाल करके इंट्राऑपरेटिव 3डी रिकंस्ट्रक्शन इमेजिंग और रोबोट का प्रयोग किया जाता है।

क्या है यह सर्जरी: ईएसडीएस की प्रक्रिया के तहत सर्जन रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के प्रभावित भाग पर एक सूक्ष्म चीरा या कट लगाते हैं। फिर इस कट के जरिए वह एंडोस्कोप को मरीज के प्रभावित भाग जैसे रीढ़ की वर्टिब्रा या डिस्क के समीप ले जाते हैं। एंडोस्कोप एक ट्यूब सदृश होती है, जिसमें लाइट और कैमरा फिट होते हैं, जिनकी मदद से सर्जन ईएसडीएस की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

नहीं होती कटिंग: इस सर्जरी का नाम एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्राइडमेंट सर्जरी (ईएसडीएस) तो है लेकिन खास बात यह है कि इसमें चीरफाड़ के स्थान पर रेडियो फ्रीक्वेंसी वेव्स, शॉक वेव्स, अल्ट्रासोनिक वेव्स और 'कोल्ड लेजर' का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा ओजोन का तरल रूप में इस्तेमाल भी करते हैं। रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के एब्नॉर्मल टिशूज को फ्रीज करके हटा दिया जाता है। स्पाइन के एब्नॉर्मल भाग को निकाल कर उसे वैक्यूम के जरिए सक कर निकाल लिया जाता है। ऐसा प्रोसीजर ट्रेडिशनल सर्जरी में नहीं होता।

सर्जरी प्रोसीजर: सर्जरी से पहले एंडोस्कोपी के जरिए विकारग्रस्त हड्डी की सटीक एनाटॅमी अत्यधिक सुस्पष्ट, बड़े (इनलार्ज) रूप में सर्जन को पता चल जाती है। जब कीहोल के जरिए एंडोस्कोपी को स्पाइन के प्रभावित भाग तक पहुंचाया जाता है, तब उस भाग की बड़ी और स्पष्ट छवि नजर आती है, जिससे सर्जन को सटीक ऑपरेशन करने में मदद मिलती है। ये विशेषताएं पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होतीं।

नर्व्स रहती हैं सुरक्षित: ईएसडीएस की प्रक्रिया के दौरान स्पाइन के इर्द-गिर्द स्थित नसें (नर्व) सुरक्षित रहती हैं और इनके साथ कोई छेड़छाड़ नहीं होती। नसों के सुरक्षित रहने की स्थिति में मरीज तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) से संबंधित कई आशंकित समस्याओं से सुरक्षित रहता है। जबकि यह बात पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होती।

मधुमेह और हृदय रोगियों को राहत: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में ईएसडीएस में सर्जिकल टाइम कम होता है। इस कारण मरीज को एनेस्थीसिया भी कम दी जाती है। इस कारण मधुमेह और हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों या फिर बढ़ती उम्र में होने वाली जटिलताओं से गुजर रहे व्यक्तियों में सर्जिकल प्रक्रिया के दौरान होने वाला जोखिम बहुत कम हो जाता है।

यूज करते हैं लोकल एनेस्थीसिया: अनेक मरीज बेहोशी शब्द सुनकर डर जाते हैं, लेकिन ईएसडीएस के अधिकतर मरीजों में लोकल एनेस्थीसिया से ही काम चल जाता है। इस सर्जरी में ज्यादातर लोकल एनेस्थीसिया देने से ज्यादातर मरीजों को बेहोश करने की जरूरत नहीं होती।

रक्त की कम हानि: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में ईएसडीएस में रक्त का कम से कम नुकसान होता है। ऐसी स्थिति में मरीज के ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

अगले दिन डिस्चार्ज: सर्जरी के अगले दिन व्यक्ति अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया जाता है, जबकि पारंपरिक सर्जरी में ऐसा नहीं होता। सर्जरी के लगभग एक हफ्ते के बाद व्यक्ति अपने कार्य पर वापस जा सकता है। जो लोग वजन उठाने या शारीरिक श्रम से संबंधित कार्यों से जुड़े हैं, वे लोग भी अपने कार्य कर सकते हैं। आमतौर पर ट्रेडिशनल ओपन सर्जरी के बाद लगभग 20 से 25 प्रतिशत ऐसे मामले सामने आते हैं, जिनमें दोबारा सर्जरी करनी पड़ती है, जिन्हें मेडिकल भाषा में 'फेल्ड बैक सर्जरी सिंड्रोम' कहते हैं। इसके विपरीत ईएसडीएस में अधिकतम 1 से 2 प्रतिशत मामलों में ही रिवीजन सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

लंच, डिनर या ब्रेकफास्ट के समय या दिन में एक दो बार खाने का विचार आना सामान्य है, लेकिन ऐसा जब दिन में कई बार या कहें बार-बार आने लगे तो ऐसा फूड नॉइज के कारण हो सकता है। इसकी कई वजहें हो सकती हैं। इसका आपके सामान्य जीवन पर गहरा असर हो सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ बचाव के बारे में भी जानिए।

फूड नॉइज जब दिमाग में हर वक्त आए सिर्फ खाने का विचार

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

कई लोगों के मन में हमेशा या कुछ कुछ देर के बाद खाने का विचार आता रहता है। कई बार तो एक समय का खाना खाने के दौरान ही दूसरे वक्त के खाने के बारे में खयाल आने लगते हैं। खाने के विचारों पर इस तरह का अनियंत्रण फूड नॉइज की वजह से हो सकता है।

क्या है फूड नॉइज

जब आपके दिमाग में बार-बार लगातार सिर्फ भोजन की बातें गूंजने लगती हैं या कभी व्हाट्सएप, कभी यू-ट्यूब या कभी इंस्टाग्राम अथवा फेसबुक के माध्यम से अच्छे-बुरे फूड, नए-पुराने फूड या पौष्टिक-जंक फूड की चर्चा आपके जेहन में पहुंचाई जाती हैं तो यह सिचुएशन फूड नॉइज कहलाती है। फूड नॉइज का अर्थ है, भोजन के बारे में लगातार और अकसर परेशान करने वाले विचार। यह केवल 'भूख' लगने जैसा नहीं है। यह मन में चलने वाली एक ऐसी रेडियो फ्रीक्वेंसी की तरह है, जो आपको हर समय खाने, अगले भोजन की योजना बनाने या विशिष्ट खाद्य पदार्थों की लालसा के बारे में बताती रहती है। वास्तव में यह एक मेंटल स्टेट होती है। लेकिन अगर सही तरीके से मैनेज किया जाए तो इस समस्या का समाधान हो सकता है।

फूड नॉइज के मुख्य लक्षण

फूड नॉइज महसूस करने वालों में इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- पेट भरा होने के बावजूद भोजन के बारे में सोचना। हर वक्त भोजन की योजना बनाना, जैसे रात के खाने में क्या होगा? या कल दोपहर क्या खाएंगे? इस तरह के विचारों का बार-बार आना।

- खाने पर नियंत्रण की कमी। यानी, खाने की इच्छा को नजरअंदाज करना लगभग असंभव लगना।
- खाने से भावनात्मक संबंध महसूस होना। किसी प्रकार के तनाव या बोरियत महसूस होने पर तुरंत खाने के बारे में सोचना।

सामान्य भूख से अलग

जैविक भूख तो शरीर की जरूरत होती है। पेट में गुड़गुड़ाहट होना, ऊर्जा कम महसूस होना और खाना खाने के बाद यह शांत हो जाना, यह सब सामान्य है। लेकिन फूड नॉइज एक मानसिक समस्या है। खाना खाने के तुरंत बाद भी व्यक्ति यह सोच सकता है कि फ्रिज में रखी मिठाई या कोई डिश कब खानी है?

फूड नॉइज के मुख्य कारण

मस्तिष्क का रिवॉर्ड सिस्टम इसमें बड़ी भूमिका निभाता है। जब हम भोजन देखते हैं या उसके बारे में सोचते हैं, तो मस्तिष्क डोपामाइन रिलीज करता है। जिन लोगों में फूड नॉइज अधिक होता है, उनका मस्तिष्क भोजन के संकेतों (जैसे विज्ञापन या गंध) के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। हार्मोनल असंतुलन भी इसकी एक वजह है। शरीर के कुछ हार्मोन भूख और तृप्ति को नियंत्रित करते हैं। जैसे लेप्टिन मस्तिष्क को बताता है कि पेट भर गया है, जबकि घ्रेलिन यह भूख लगने का संकेत देता है। फूड नॉइज से ग्रस्त लोगों में इन हार्मोंस का संचार ठीक से नहीं होता, जिससे मस्तिष्क को कभी 'फुल' होने का संकेत नहीं मिलता। इनके अलावा कुछ दवाओं के सेवन ने भी फूड नॉइज शब्द को लोकप्रिय बनाया है। ये दवाएं मस्तिष्क में जी एक पी-1 रिसेप्टर्स पर काम करती हैं, जो न केवल पाचन को धीमा करती हैं बल्कि मस्तिष्क में उस 'शोर' को भी शांत कर देती हैं। कई लोग इन दवाओं को लेने के बाद पहली बार महसूस करते हैं कि बिना भोजन के विचार के भी रहा जा सकता है।

इसके अलावा तनाव और चिंता इसकी बड़ी वजह है। तनावपूर्ण स्थितियों में मस्तिष्क 'सर्वाइवल मोड' में चला जाता है और कैलोरी-युक्त भोजन की मांग करता है। प्रतिबंधित डाइटिंग भी इसकी वजह हो सकती है। जब हम किसी चीज को खाने से खुद को सख्ती से रोकते हैं, तो मस्तिष्क उस चीज के प्रति अधिक 'शोर' पैदा करता है।

फूड नॉइज का जीवन पर प्रभाव

फूड नॉइज समस्या के कई तरह के मानसिक प्रभाव दिख सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

मानसिक थकान: हर समय भोजन के बारे में सोचना मानसिक रूप से आपको थका देने वाला होता है।

अपराध बोध: बार-बार खाने के विचारों के कारण व्यक्ति खुद को कमजोर इच्छाशक्ति वाला मानने लगता है।

एकाग्रता में कमी: फूड नॉइज से ग्रस्त व्यक्ति का काम या पढ़ाई के दौरान भी ध्यान भोजन पर ही बना रहता है। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

फूड नॉइज को कैसे रोकें

इस समस्या के समाधान के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं।

माइंडफुल ईटिंग: खाते समय पूरी तरह से भोजन पर ध्यान देना और उसके स्वाद को महसूस करना।

पर्याप्त प्रोटीन और फाइबर: ये लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराते हैं, जिससे मानसिक लालसा कम हो सकती है।

नींद: नींद की कमी भूख बढ़ाने वाले हार्मोंस को सक्रिय कर देती है।

प्रोफेशनल मदद: यदि यह ईटिंग डिसऑर्डर का रूप ले ले, तो मनोवैज्ञानिक या डाइटिशियन से सलाह लेना आवश्यक है।

मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है

फिटनेस फंडा

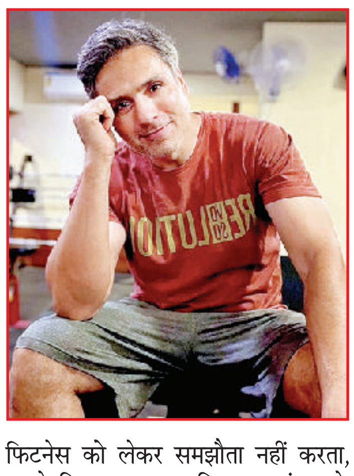
विकास सालगोत्रा

एक्टर विकास सालगोत्रा इन दिनों सोनी सब पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान विष्णु की भूमिका में नजर आ रहे हैं। सीरियल में उनकी बॉडी काफी फिट और टोंड दिख रही है। वे अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मैं प्योर वेजिटेरियन हूं, इसलिए कोशिश करता हूं कि सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मुझे वेजिटेरियन फूड से ही मिलें। इसीलिए अपनी डाइट में मैं प्रोटीन, फाइबर को प्रचुर मात्रा में शामिल करता हूं। मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है।

वर्कआउट रूटीन: अपनी फिजिकल फिटनेस को मेंटेन करने के लिए मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन वर्कआउट जरूर करता हूं। मेरा वर्कआउट रूटीन-हार्डकोर हैवी वेट ट्रेनिंग और कार्डियो का कॉम्बिनेशन होता है। इसके अलावा मुझे जॉगिंग करना भी बहुत पसंद है। इसलिए जॉगिंग भी करता हूं।

बिजी शेड्यूल में टाइम: यह सही है कि मेरा शेड्यूल बिजी रहता है। लेकिन मैं अपने फिटनेस को लेकर समझौता नहीं करता, उसके लिए टाइम जरूर निकालता हूं। इसके लिए मैं कोशिश करता हूं कि ज्यादा ना सोऊं, ताकि अपने फिटनेस रूटीन के लिए समय निकाल सकूं। हेल्थ के लिए जितनी देर सोना जरूरी है, उतना ही सोता हूं। आलस में बेड पर पड़े रहकर टाइम वेस्ट नहीं करता हूं।



मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए हमेशा पॉजिटिव सोचता हूं। इसके अलावा मेडिटेशन और योगाभ्यास भी करता हूं। अच्छी किताबें पढ़ता हूं और म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट्स भी बजाता हूं। इससे मुझे काफी संतुष्टि मिलती है।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस और एनर्जी लेवल मुझे बहुत इंस्पायर करते हैं।

रीडर्स के लिए मैसेज: अपने फैंस और रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस दिमाग से शुरू होती है। अपने बारे में और दूसरों के लिए हमेशा अच्छा सोचिए, यही असली फिटनेस का मंत्र है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हर्बल जोन

रेखा देशराज

बदलते मौसम में शारीरिक रोगों के होने की आशंका बढ़ जाती है। इनसे बचाव के लिए अन्य सावधानियों के साथ ही आप नीम की कोमल पत्तियों का सेवन भी कर सकते हैं। ये किस तरह फायदेमंद है, बता रहे हैं विस्तार से।

मौसमी रोगों से बचाती हैं नीम की कोमल पत्तियां

अपने देश में ऋतुओं के बदलने के साथ ही हमारी जीवनशैली भी बदल जाती है। इस तरह देखें तो हमारा शरीर बहुत कुछ प्राकृतिक बदलाव के साथ बदलता है। अगर हम इस बदलाव के अनुकूल नहीं चलते तो हमें कई तरह की शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है और अगर इस बदलाव को प्रकृति के साथ बदल लेते हैं, तो निरोग रहते हैं। इन दिनों के वसंत ऋतु के दौरान वातावरण में हल्की गर्मी शुरू हो जाती है। ऐसे में हवा में पराग कणों की संख्या भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस दौरान अगर सावधानी न बरती तो कई तरह की मौसमी बीमारियों के चंगुल में आ सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए नीम की कोमल पत्तियों का सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद में नीम की कोमल पत्तियों को 'सर्वरोग निवारणी' कहा गया है। वसंत ऋतु में नीम के पेड़ों पर नई कोमल और हल्की कड़वी पत्तियां निकलती हैं, तब उन्हें विशेष रूप से औषधीय माना जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में बहुत से स्वास्थ्य के प्रति सजग लोग नीम की कोमल पत्तियों को चबाकर खाते हैं।

कम करे विषैले पदार्थ: आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु में शरीर में जमा हुआ कफ पिघलने लगता है। क्योंकि शीत ऋतु में हम प्रायः दूसरे मौसमों के मुकाबले ज्यादा और गरिष्ठ भोजन करते हैं। इस मौसम में मेहनत भी दूसरो मौसमों के मुकाबले कम करते हैं। यही कारण है कि सर्दी के दौरान खूब खाया गया कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में हमारे सामने आता है। एलर्जी, जुकाम, त्वचा रोग, सुस्ती और पाचन संबंधी गड़बड़ियों का नाता कहीं न कहीं इस मौसम की परिस्थितियों से होता है। ऐसे में नीम की पत्तियों का खाना बहुत लाभकारी होता है। नीम की पत्तियों का कड़वा स्वाद शरीर के भीतर जमा कफ और विषैले तत्वों को कम करने में सहायक होता है। इसलिए आयुर्वेद में वसंत को शोधन यानी सफाई का मौसम कहा जाता है और इस प्रक्रिया में ही नीम की पत्तियों का सबसे बड़ा योगदान होता है।

बढ़ाए प्रतिरोधक क्षमता: नीम की पत्तियों में कई प्रकार के जैव सक्रिय तत्व पाए जाते हैं जैसे-निंबिन, निमगिन और एंटीऑक्सीडेंट यौगिक। ये तत्व हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। आज के समय जब प्रदूषण, असंतुलित खान-पान और तनाव, हमारी प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर कर रहा है, तब नीम की पत्तियां पहले से कहीं ज्यादा लाभकारी साबित होती हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि ये सस्ती और सुलभ प्राकृतिक औषधि के रूप में हमें उपलब्ध होती है। अगर हम इस मौसम में नियमित रूप से नीम की पत्तियों का प्रतिदिन सेवन कर लें तो एक महीने का सेवन पूरे साल हमें कई तरह के शारीरिक संक्रमणों से बचाता है।

त्वचा की सुरक्षा-रक्त शुद्धि: वसंत ऋतु में त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं, जैसे दाने निकलना, खुजली, फुंसियां होना तथा एलर्जी होना। नीम को इन सभी तरह की समस्याओं से छुटकारा देने वाली प्राकृतिक औषधि माना जाता है। इसके अलावा नीम की पत्तियों वाले उबले पानी से नहाएं तो हमें कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियां नहीं होंगी। रक्त शुद्धि करने वाला नीम इसीलिए सदियों से भारतीय समाज में एक औषधीय पेड़ के रूप में ही उगाया जाता रहा है।

करे पाचन में सुधार: नीम की कड़वाहट हमारी पाचनशक्ति को भी सक्रिय बनाने में अहम भूमिका निभाती है। कोमल नीम की पत्तियां कुछ दिनों तक सेवन करने से शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं। यही नहीं इस मौसम में नीम की पत्तियां सेवन करने से हमारा पाचनतंत्र बेहतर और मजबूत होता है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आने वाले महीनों में गर्मी का प्रकोप बढ़ेगा। ऐसे में सुस्ती, थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए आप अभी से कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास शुरू कर दें। इससे आप गर्मी के मौसम में भी ऊर्जावान महसूस करेंगे।

नियमित करें ये योगासन गर्मी में भी रहेंगे ऊर्जावान

भुजंगासन

शशांकासन

शवासन

गर्मियों में शरीर जल्दी थक जाता है। पानी की कमी हो जाने से सुस्ती और बेचैनी से भी घिर जाता है। ऐसे में कुछ योगासन हैं जो न केवल शरीर को तरोताजा और स्फूर्तिदायक बनाते हैं बल्कि हमारी कार्यक्षमता को भी बढ़ाते हैं। गर्मी में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए कुछ शारीरिक प्रयास करने होंगे। आइए जानते हैं, कौन से वो योगासन हैं, जो हमें इन गर्मियों में तरोताजगी देंगे।

भुजंगासन: भुजंगासन को कोबरा आसन भी कहते हैं। कोई सतर्क काला नाग जिस मुद्रा में होता है, उसे ही भुजंगासन कहते हैं। इसे करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेटें, हथेलियों को कंधे के पास रखें और धीरे-धीरे अपनी छाती को ऊपर उठाएं तो जो पोज बनेगा, वो भुजंगासन का होगा। भुजंगासन करने के जो त्वरित फायदे मिलते हैं, उनमें रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर में ऊर्जा तथा रक्त का संचार बढ़ता है। गर्मियों के मौसम में भुजंगासन इसलिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे शरीर की जकड़न दूर हो जाती है और उसे करते ही सुस्ती खत्म हो जाती है।

शशांकासन: शशांकासन की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आसन शरीर और दिमाग को तुरंत शांत करता है। इसलिए शशांकासन गर्मियों से होने वाली थकान को दूर करने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। मानसिक तनाव और बेचैनी कम होती है। जहां तक सवाल है कि शशांकासन कैसे करें तो सबसे पहले वज्रासन में बैठें, फिर सांस छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें और इतना धीरे-धीरे झुकें कि माथा जमीन पर लग जाए और अब हाथ आगे की तरफ फैला दें। कुछ देर इस अवस्था में रहें।

शवासन: शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहयक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी सांसों पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

बरतें सावधानियां: योगासन करते समय कुछ सावधानियां बरतें-

- योगासन हमेशा सुबह या शाम के समय ही करें। तेज धूप के समय भूलकर योगाभ्यास न करें। बहुत श्रम वाले योगासन भी न करें।
- योगासन करने से पहले पर्याप्त पानी पीएं और योगा खत्म करने के बाद भी पानी पीना जरूरी है।
- सबसे जरूरी बात, पहली बार कोई भी योगासन, योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

पद्मासन

यह ध्यान का आसन है, लेकिन तन व मन दोनो को शीतलता प्रदान करता है। गर्मियों में नियमित रूप से पद्मासन करने से हम अपने तनाव पर काबू पाते हैं। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते ही चिड़चिड़ापन सताने लगता है, उन्हें तो पद्मासन से दोस्ती कर ही लेनी चाहिए। पद्मासन करने के लिए जमीन पर बैठकर दोनो पैरों को विपरीत जांघों पर रखें, रीढ़ को सीधी रखें और आंखें बंद करके गहरी सांसें लें।

खबर संक्षेप

खरखौदा। पत्रकारों को संबोधित करते संजीव दहिया।

बूथ स्तर तक संगठन का होगा विस्तार : दहिया

खरखौदा। कांग्रेस पार्टी द्वारा संगठन को मजबूत बनाने की प्रक्रिया शुरू की जा चुकी है। जल्द ही पार्टी संगठन का विस्तार करके सांगठनिक ढांचे को किया जाएगा। सोनीपत जिला ग्रामीण अध्यक्ष संजीव दहिया ने खरखौदा में पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहा कि पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़के व लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी तमाम पार्टी नेतृत्व हरियाणा में संगठन विस्तार के लिए तत्परता से कार्य कर रहे हैं। उसी कड़ी को आगे बढ़ाने के लिए सोनीपत जिला में संगठन का जल्द से जल्द विस्तार करके पार्टी की नीतियों का प्रचार करने के लिए गांवों का दौरा किया जाएगा। उन्होंने बताया कि जिले में कार्यकारिणी का विस्तार किया गया है । जिसमें गन्नौर विधानसभा क्षेत्र के प्रभारी संजय शर्मा, सह प्रभारी सुभाष चंद्र राई विधानसभा क्षेत्र से संत कुमार प्रभारी व संजय चौहान सह प्रभारी, खरखौदा विधानसभा क्षेत्र से सिकंदर दहिया को प्रभारी व अंजू बाला खटक को सह प्रभारी नियुक्त किया गया है। इसके अलावा गोहाना विधानसभा क्षेत्र से जगहर नूरन को प्रभारी व रविंद्र मलिक को सह प्रभारी, बरोदा विधानसभा क्षेत्र से सन्नी मलिक प्रभारी व परमिंद्र जोली सह प्रभारी नियुक्त किया गया है।

कैबिनेट मंत्री ने नागरिकों को धन्यवाद एवं विकास रैली का दिया न्यौता

मुख्यमंत्री गोहाना में लगाएंगे विकास कार्यों की झड़ी : डॉ. अरविंद शर्मा

सुबह 11 बजे नई सब्जी मंडी में गोहाना में होगी धन्यवाद रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि गोहाना की जनता ने पहली बार कमल खिलाकर भाजपा सरकार बनाने में बड़ा योगदान दिया है। जनता-जनार्दन के इसी विश्वास और भरोसे का धन्यवाद जताने के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 29 मार्च को सुबह 11 बजे नई सब्जी मंडी में गोहाना विधानसभा धन्यवाद एवं विकास रैली में शामिल होंगे और विकास परियोजनाओं की झड़ी लगाएंगे। उन्होंने आमजन से संवाद करते हुए रैली में बढ़ चढक़र भागीदारी करने का आह्वान किया।

बुधवार को सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने मदनलाल धींगड़ा पार्क व स्टेडियम, जवाहर लाल नेहरू पार्क में सुबह सैर करते हुए नागरिकों को 29 मार्च की रैली का न्यौता दिया। इसके उपरांत कैबिनेट मंत्री अपनी पत्नी डॉ. रीटा शर्मा के साथ राजकीय महिला महाविद्यालय मोड पर आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे जहां वरिष्ठ भाजपा नेता प्रदीप सांगवान व सुमित कक्कड़ द्वारा उनका भव्य स्वागत किया गया। मंत्री ने कहा कि गोहाना की जनता के आशीर्वाद से पहली बार यहां कमल का फूल खिला है। उन्होंने विश्वास जताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी इस रैली के माध्यम से गोहाना के विकास के लिए कई महत्वपूर्ण घोषणाएं करेंगे। इस मौके पर मार्किट कमेटी गोहाना प्रधान कृष्ण सैनी, डॉ ओमप्रकाश शर्मा, डॉ रमेश कश्यप, नरेन्द्र गहलावत, अरुण बड़ौक, संजय मेहंदीरत्ता, सुरेंद्र कालड़ा व श्याम मेहता समेत अन्य नागरिक उपस्थित रहे।

गोहाना। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा को सम्मानित करते हुए प्रदीप सांगवान और सुमित कक्कड़। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करती उपायुक्त नेहा सिंह।

सीएम दौरे को लेकर डीसी ने की बैठक

■ गोहाना विधानसभा से संबंधित लोकार्पण व शिलान्यास से जुड़े प्रोजेक्टों को लेकर की गई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

29 मार्च को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के प्रस्तावित दौरे को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए उपायुक्त नेहा सिंह ने सभी संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ तैयारियों की समीक्षा की। बैठक में मुख्यमंत्री द्वारा किए जाने वाले विभिन्न विकास कार्यों के लोकार्पण व शिलान्यास से जुड़े प्रोजेक्टों पर विस्तार से चर्चा की गई। जिनमें स्वास्थ्य विभाग, बिजली विभाग, शिक्षा विभाग, सिचांई विभाग व अन्य विभिन्न विभागों से जुडे प्रोजेक्ट शामिल है। उपायुक्त नेहा सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिन परियोजनाओं का शिलान्यास किया जाना है, उनसे संबंधित सभी औपचारिकताएं शीघ्र पूरी कर अपने-अपने मुख्यालय से स्वीकृति प्राप्त करना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि जिन परियोजनाओं का लोकार्पण प्रस्तावित है, उन स्थलों पर सौंदर्यकरण, साफ-सफाई तथा आवश्यक व्यवस्थाएं समय रहते पूरी कर ली जाएं ताकि कार्यक्रम सुचारू रूप से संपन्न हो सके।

बैठक के दौरान कार्यक्रम से संबंधित आवश्यक व्यवस्थाओं को लेकर भी अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। इस दौरान एसडीएम सुभाष चंद्र, एसडीएम अंजली त्रोक्षिय, सीटीएम डॉ. अनमोल आदि रहे।

न्यूज डायरी

वार्ड 6 में होगा गली का निर्माण, दबाए जाएंगे पाइप

गोहाना। नगर परिषद (नप) द्वारा शहर के वार्ड संख्या 6 में गली का निर्माण करवाया। निर्माणकार्य पर पांच लाख रुपये खर्च होंगे। इस राशि से गली को इंटरलॉक टाइलों से पक्का किया जाएगा और पानी निकासी के लिए गली के दोनों तरफ पाइप दबाए जाएंगे। बुधवार को नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने नारियल फोडक़र कार्य का शुभारंभ किया। अध्यक्षता वार्ड पार्षद राजबाला ने की। रजनी विरमानी ने कहा कि नगर परिषद का लक्ष्य शहर के हर वार्ड में बुनियादी सुविधाओं को मजबूत करना और विकास कार्यों को तेजी से आगे बढ़ाना है। इस अवसर पर आजाद मलिक, सुरेश बजाज, केमिस्ट एसोसिएशन के प्रधान प्रदीप, कपिल बजाज, जगदीश बत्रा और नगर पार्षद जातिश कपूर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का दिया संदेश

सोनीपत। इनरव्हील क्लब स्वर्ण सोनीपत द्वारा सेवा भारती संस्था के बच्चों के साथ बेटी बचाओ अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान बालिकाओं को सशक्त बनने, परिश्रम के बल पर गरीब परिवारों से भी आगे बढ़कर सफलता प्राप्त करने और अपना उज्ज्वल भविष्य बनाने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के अंत में कन्या पूजन कर बालिकाओं को सम्मानित किया गया और उनका आशीर्वाद लिया गया। इस अवसर पर क्लब प्रधान बिभा कुमार, उपप्रधान उषा भंडारी, सचिव मंजू छिकारा, निर्मला शर्मा, शालू त्यागी, सरोज और रूबल सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

राजकीय कॉलेज के छात्रों को कंपनी कराएगी इंटर्नशिप

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय खरखौदा में प्राचार्या डॉ तराना नेगी की अध्यक्षता में महाविद्यालय की आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन समिति और इंटर्न्सफ्लाई प्राइवेट लिमिटेड के मध्य समझौता ज्ञापन (एमओयू) हुआ। इस एमओयू के तहत यह कंपनी महाविद्यालय के बीए तथा बीकॉम चतुर्थ सेमेस्टर के सभी विद्यार्थियों की हाइब्रिड मोड में इंटर्नशिप संपन्न करावेगी। नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक द्वारा चतुर्थ सेमेस्टर के सभी विद्यार्थियों के लिए 120 घंटे की इंटर्नशिप की अनिवार्यता लागू की गई है। इसी को ध्यान में रखते हुए यह समझौता ज्ञापन किया गया है। विद्यार्थियों को मार्केटिंग, कंप्यूटर, विज्ञापन, मीडिया, जर्नलिज्म आदि अनेक विषयों पर प्रशिक्षण मॉड्यूल, अधिगम सामग्री, असाइनमेंट आदि के माध्यम से यह इंटर्नशिप पूर्ण होने के उपरांत प्रमाण पत्र भी वितरित किए जाएंगे। इस समझौता ज्ञापन को हस्ताक्षर कराने में आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन समिति प्रभारी विनोद मलिक की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस अवसर पर वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ किरण सरोहा, जगबीर सिंह आदि उपस्थित रहे।

सत्र समापन पर अध्यापकों के लिए हुआ बूट क्लब

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ में सत्र समापन के अवसर पर अध्यापकों के लिए बूट क्लब का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत सुबह योगाभ्यास से हुई, जिसमें सभी अध्यापकों और अतिथियों ने भाग लिया। योग के जरिए स्वस्थ जीवनशैली का संदेश दिया गया। इसके बाद भूटान से आए अतिथियों और विद्यालय के अध्यापकों के बीच क्रिकेट मैच खेला गया, जिसने सभी का मनोरंजन किया। इसके साथ ही वॉलीबॉल, दौड़ और अन्य खेल प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं, जिनमें अध्यापकों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। चेयरमैन एसके शर्मा ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम शिक्षकों में नई ऊर्जा और टीम भावना को बढ़ाते हैं। निदेशक धीरज शर्मा ने बताया कि इस तरह के आयोजन शिक्षकों को तनावमुक्त करने में मदद करते हैं। ग्लोबल आउटरीच डायरेक्टर अर्चना शर्मा ने भूटान से आए अतिथियों का स्वागत किया और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को महत्वपूर्ण बताया। उपप्रधानाचार्या कृति चौधरी ने कहा कि खेल और योग से सकारात्मक वातावरण बनता है। अंत में प्रधानाचार्य उमेश शर्मा ने सभी का धन्यवाद किया।

खरखौदा। एसडीएम निर्मल नागर को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन देते संस्था सदस्य। फोटो : हरिभूमि

खरखौदा। खिलाड़ी रूद्र का स्वागत करते चेयरमैन अनीश दहिया।

हैरिटेज वर्ल्ड इंटरनेशनल स्कूल के रुद्र ने नेटबॉल चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

खरखौदा। हैरिटेज वर्ल्ड इंटरनेशनल स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ी रुद्र ने राज्य स्तरीय नेटबॉल चैंपियनशिप में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए स्कूल और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। खेल विश्वविद्यालय, राई में हरियाणा राज्य की 18 वीं जूनियर, चौथी फास्ट - 5 जूनियर (ब्वॉय और गर्ल्स), द्वितीय मिक्स्ड जूनियर और द्वितीय मिक्स्ड सीनियर नेटबॉल चैंपियनशिप का आयोजन किया गया था, जिसमें रुद्र ने गोल्ड व सिल्वर मेडल जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। रुद्र ने न केवल अपनी टीम को जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाई, बल्कि व्यक्तिगत रूप से भी शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण और रजत पदक अपने नाम किए। उनके इस दोहरे पदक ने सोनीपत की टीम को पदक तालिका में ऊंचा स्थान दिलाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। विजेता खिलाड़ी रुद्र का स्कूल पहुँचने पर चेयरमैन अनीश दहिया और प्रिंसिपल सुमित राणा ने फूल-मालाओं और मिठाई के साथ रुद्र का स्वागत किया।

बीएसटी कॉलोनी के क्वार्टर खाली करने के आदेश, अवैध कब्जाधारियों में मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

दिल्ली हाई कोर्ट के आदेश के बाद गन्नौर स्थित भारत स्टील ट्यूब्स लिमिटेड (बीएसटी) कॉलोनी में अवैध रूप से रह रहे लोगों में हड़कंप मच गया है। कोर्ट ने कंपनी के क्वार्टरों पर कब्जा जमाए बैठे लोगों को निर्धारित समय सीमा के भीतर मकान खाली करने के निर्देश दिए हैं। साथ ही जिन पूर्व श्रमिकों को उनका बकाया भुगतान मिल चुका है, उन्हें भी मकान खाली करना होगा। जानकारी के अनुसार भारत स्टील ट्यूब्स लिमिटेड की इकाई वर्ष 1988 में बंद हो गई थी, जबकि 2003 में न्यायालय ने इसे परिसमापन में भेज दिया था। कंपनी पर बैंकों और कर्मचारियों का बकाया होने के चलते मामला अदालत में पहुंचा था। इस बीच निरीक्षण में सैकड़ों क्वार्टरों पर कब्जा मिला, जिनमें बड़ी संख्या में लोग बिना वैध अधिकार के रह रहे हैं। आधिकारिक लिक्विडेटर (ओएल) की ओर से मकान खाली कराने के लिए नोटिस जारी कर दिया गया है। हाईकोर्ट दिल्ली द्वारा 13 मार्च को दिए आदेश के अनुसार भारत स्टील ट्यूब्स लिमिटेड पहले ही बंद (वाइंडिंग अप) हो चुकी है। इसके बावजूद कंपनी परिसर में बड़ी संख्या में लोग अवैध रूप से रह रहे थे। इस पर यूवी एसेट रिकंस्ट्रक्शन कंपनी लिमिटेड (यूवीएआरसीएल) और आधिकारिक लिक्विडेटर ने कोर्ट में याचिका दायर कर क्वार्टर खाली कराने की मांग की थी।

गननौर। बीएसटी कॉलोनी में नोटिस लगाती आधिकारिक लिक्विडेटर की टीम।

सैकड़ों क्वार्टरों पर अवैध कब्जा

कोर्ट में पेश रिपोर्ट के अनुसार, निरीक्षण के दौरान सैकड़ों क्वार्टरों पर अवैध कब्जा पाया गया। इनमें कई लोग ऐसे भी शामिल हैं जिन्हें पहले ही उनका बकाया भुगतान मिल चुका है, लेकिन उन्होंने अभी तक मकान खाली नहीं किया। वहीं कुछ कर्मचारी ऐसे भी हैं जिनके भुगतान का मामला अभी लंबित है। दिल्ली हाई कोर्ट ने साथ ही यह भी स्पष्ट किया गया कि तय समय सीमा में मकान खाली नहीं करने पर प्रशासन और पुलिस की सहायता से जबरन कब्जा हटाया जाएगा। इसके तहत आधिकारिक लिक्विडेटर की ओर से बीएसटी कॉलोनी में नोटिस चस्पा कर दिया गया है, जिसमें कब्जाधारियों को स्वेच्छा से मकान खाली करने की चेतावनी दी गई है।

गली निर्माण में देरी पर लोगों में रोष, सीएम को लिखा पत्र

सोनीपत। गढ़ी घसीटा स्थित शिवा शिक्षा सदन स्कूल वाली गली के निवासियों ने गली निर्माण न होने की समस्या को लेकर हरियाणा के मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर शिकायत दर्ज करवाई है। शिकायतकर्ता सौरभ सचदेवा एडवोकेट ने बताया कि गली लंबे समय से जर्जर अवस्था में है, जिससे लोगों को आवागमन में भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि बरसात के दिनों में स्थिति और भी गंभीर हो जाती है। जलभराव और कीचड़ के कारण राहगीरों तथा स्थानीय निवासियों को दिक्कतें उठानी पड़ती हैं। कई बार संबंधित अधिकारियों को मौखिक और लिखित रूप से अवगत कराने के बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है, जिससे क्षेत्रवासियों में रोष बढ़ता जा रहा है। सौरभ सचदेवा ने बताया कि नगर निगम द्वारा इस गली के निर्माण के लिए जून 2025 में टेंडर जारी किया गया था, लेकिन आज तक निर्माण कार्य शुरू नहीं हुआ। गलीवासियों ने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द निर्माण कार्य शुरू कराया जाए, अन्यथा वे निगम कार्यालय में प्रदर्शन करने को बाध्य होंगे।

शिविर में 37 ने रक्तदान कर दिया मानवता का परिचय

सोनीपत। अग्रसेन चौक स्थित एक अस्पताल में स्वर्गीय डॉ. ऋषभ कौशिक व नेत्रदाता राजेश कश्यप की स्मृति में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में कुल 37 रक्तदाताओं ने रक्तदान करवाया। शिविर में अजय अरोड़ा, स्वीटी कौशिक ने रक्तदान किया। कार्यक्रम में डॉ. ऋषभ कौशिक की माता शशि प्रभा व पिता रामकृष्ण भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस पर सामाजिक कार्यकर्ता प्रेम गौतम, रोहित शर्मा, विनोद सोकन्द, प्रवीन वर्मा, वैध शिवप्रकास, धर्मेंद्र प्रताप खरब, रामबीर शर्मा, मुकेश चौहान, ममता सरोहा, हर्ष अत्रि आदि ने किया।

प्रदर्शनी में छात्राओं ने प्रस्तुत किए मॉडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जीवीएम गर्ल्स कालेज के स्नातकोत्तर भौतिकी विभाग (फिजिक्स) के तत्वावधान में प्रदर्शनी के साथ कार्यशाला का आयोजन कर छात्राओं को भौतिकी विषय को गहराई से समझाने का प्रयास किया गया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई दी। जीवीएम में इलैक्ट्रोनिक्स मिनी प्रोजैक्ट प्रदर्शनीः बुनियादी से नवाचार तक शीर्षक के तहत आकर्षक और ज्ञानवर्धक प्रदर्शनी आयोजित की गई। प्रदर्शनी का शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने किया। संयोजक प्राध्यापिका सोनम राय ने इस संदर्भ में विस्तृत जानकारी देते हुए मुख्यातिथि का स्वागत किया। उन्होंने प्रदर्शनी और कार्यशाला के आयोजन के उद्देश्य तथा महत्व से अवगत करवाया। प्रदर्शनी में स्नातकोत्तर भौतिकी की छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के इलैक्ट्रोनिक्स प्रोजैक्ट प्रदर्शित किए। इनमें अर्डूइनो वर्षा सेंसर, इलैक्ट्रिक जनरेटर, वर्षा जल डिटैक्टर, भूकंप अलार्म, इलैक्ट्रिक विंडो, इलैक्ट्रिक रोपवे, सौर पैनलों से निर्मित सोलर सिटी, एस्केलेटर, अर्डूइनो आधारित अल्ट्रासोनिक रडार, पीजोइलैक्ट्रिक करंट जनरेटर मुख्य रूप से शामिल रहे। इस दौरान प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने बेहतरीन प्रदर्शनी और कार्यशाला के आयोजन पर प्रशंसा की। यहां स्नातकोत्तर भौतिकी विभाग की प्राध्यापिकाएं डा. सिल्की, डा. अंशु व सीमा तथा अन्य संकाय सदस्यों में डा. संगीता सिंह, संगीता शर्मा, कमलेश चोपड़ा, रोहिणी मदान आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए प्राचार्या एवं अन्य।

नन्हे विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र देकर किया सम्मानित

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान बच्चों के साथ मुख्यातिथि, निदेशक, प्राचार्या।

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में बुधवार को प्री प्राइमरी 3 से कक्षा प्रथम में पहुंचे बच्चों के लिए ग्रेजुएशन समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुई। इसके बाद बच्चों द्वारा प्रस्तुत रंगारंग कार्यक्रमों ने सभी का मन मोह लिया। नन्हे विद्यार्थियों ने आत्मविश्वास के साथ मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाई, जिस पर अभिभावकों और अतिथियों ने खूब तालियां बजाईं। इस अवसर पर स्कूल की निदेशक समीक्षा पंवार, उपाध्यक्ष ललित पंवार, प्राचार्या डॉ. किरण दलाल और मुख्याध्यापिका स्वाति बलियान भी मौजूद रहीं। सभी ने बच्चों का उत्साहवर्धन किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

टीकाराम कन्या महाविद्यालय में करियर संभावनाओं पर सेमिनार

छात्राओं को कौशल विकास और लक्ष्य निर्धारण के दिए टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

टीका राम कन्या महाविद्यालय में उच्च शिक्षा और करियर संभावनाओं विषय पर एक महत्वपूर्ण सेमिनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन प्लेसमेंट प्रकोष्ठ, करियर काउंसलिंग सेल और विश्वविद्यालय आउटरीच प्रकोष्ठ के संयुक्त सहयोग से किया गया। सेमिनार में स्नातक एवं स्नातकोत्तर की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता गौतम सुषांत, निदेशक, स्ट्रैटेजिक इनिशिएटिव्स, चितकारा विश्वविद्यालय रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्य गीता मैडम द्वारा मुख्य अतिथि को पौधा भेंट कर किया गया। अपने संबोधन में गौतम सुषांत ने उच्च शिक्षा के बदलते परिदृश्य, करियर के उभरते अवसरों और छात्राओं के समग्र विकास के विभिन्न आयामों पर विस्तार से प्रकाश डाला।

उन्होंने कहा कि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में छात्राओं के लिए केवल शैक्षणिक ज्ञान पर्याप्त नहीं है, बल्कि कौशल विकास, व्यक्तित्व निर्माण और सही मार्गदर्शन भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं को अपने लक्ष्य निर्धारित करने, नई तकनीकों को अपनाने और वैश्विक स्तर पर उपलब्ध अवसरों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने करियर से संबंधित विभिन्न प्रश्न पूछे, जिनका समाधान मुख्य वक्ता ने संतोषजनक ढंग से किया। इस अवसर पर डॉ. सविता, डॉ. निशा, श्रीमती पूनम, डॉ. हेमलता, डॉ. ममता, सुनीता, सीमा और अनु सहित अन्य गणमान्य उपस्थित रहे।

सोनीपत। सेमिनार के दौरान उपस्थित स्टाफ एवं संबोधित करते हुए वक्ता।

दहिया युवा सामाजिक पंचायत ने सीएम के नाम ज्ञापन सौंपा

खरखौदा। सरकार के निर्देशानुसार किसान अपनी फसल मंडी में तभी बेच पाएंगे जब उनके पास अधिकृत गेटपास होगा। इसके लिए ट्रेक्टर- ट्राली पर नंबर लिखवाना अनिवार्य है। जिसके नाम फसल पंजीकरण है, उसका मंडी के गेट पर अंगूठा लगेगा; तब कहीं उनका गेटपास बनेगा। इसके बाद ही किसान अपनी फसल बेच पाएगा। एसडीएम डॉ निर्मल नागर को ज्ञापन सौंपने वालों में विकेश दहिया रोहणा, कृष्ण सिसाना, बिजेंद्र तुर्कपुर, ऋषिराज किढ़ौली, परमजीत सिलाना, पृथी सिंह आदि के नाम शामिल हैं।

खबर संक्षेप

मोई माजरी में बाबा जिन्दा मेला 31 मार्च से

गन्नौर। गांव मोई माजरी स्थित श्री श्री 108 मठ जिन्दा बाबा समाधि स्थल पर 31 मार्च व 1 अप्रैल को विशाल मेला लगेगा। मठ प्रबंधन समिति की ओर से मेले को लेकर तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। मठाधीश महंत बाबा बालक नाथ ने जानकारी देते हुए बताया कि चैत्र शुक्ल पक्ष चतुर्दशी के अवसर पर मुख्य मेला आयोजित होगा। बड़ी संख्या में भक्तों के पहुंचने की संभावना है। मेले के दौरान श्रद्धालु बाबा जिन्दा की समाधि पर मत्था टेककर सुख-समृद्धि की कामना करेंगे। मेला परिसर में भंडारा, कीर्तन और धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।

बाइक चोरी के आरोपित को पुलिस ने किया काबू

सोनीपत। सोनीपत के थाना सेक्टर-27 पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी की घटना में संलिप्त एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान राहुल निवासी गांव नांदनौर जिला सोनीपत के रूप में हुई है।

पुलिस के अनुसार 19 मार्च 2026 को रोहित पुत्र सोमपाल निवासी गांव हथवाला जिला पानीपत ने शिकायत दी थी कि वह 12 मार्च को अपनी मोटरसाइकिल पार्किंग में खड़ी की थी। अगले दिन जब उसने वाहन देखा तो वह वहां नहीं मिला।

आर्थिक अभाव के अंधियारे में उम्मीदों का होगा 'चिराग'

'चिराग योजना' सोनीपत के 61 स्कूलों में 2156 सीटों पर मिलेगा नि:शुल्क दाखिला

- निदेशालय ने योजना को लेकर जारी किया शेड्यूल सरकारी स्कूलों में पढ़ने वालों को ही मिलेगा लाभ
- विद्यार्थी 30 तक करें आवेदन, स्कूल में सीट से ज्यादा आवेदन प्राप्त होने पर 1 से 5 तक ड्रा से होगा दाखिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

आर्थिक अभाव के चलते शिक्षा से वंचित रूपी अंधिकारे में डोल रहे बच्चों को उम्मीदों का चिराग मिल सकेगा। ऐसे में आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चे अब मनपसंद निजी विद्यालयों में शिक्षा ग्रहण कर सकेंगे। मौलिक शिक्षा निदेशालय के निर्देश पर शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए चिराग योजना के तहत सोनीपत के 61 निजी स्कूलों सहित प्रदेश के 1108 स्कूलों ने विभाग के पोर्टल व वेबसाइट पर अपनी सीटों का विवरण दर्ज कर दिया है। अब योजना के तहत कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थी आवेदन कर अपने मनपसंद निजी स्कूलों में दाखिला लेकर शिक्षा ग्रहण कर सकेंगे। इस साल प्रदेश के 22 जिलों में जहां योजना के तहत 47255 सीटों, तो वहीं सोनीपत में 2156 सीटों को आरक्षित रखा गया है। इन सभी सीटों पर विद्यार्थियों को निजी स्कूलों में निशुल्क दाखिला दिया जाएगा।

सोनीपत। सेक्टर-14 स्थित जिला शिक्षा विभाग का कार्यालय।

जिले में मान्यता प्राप्त 216 निजी स्कूल

जिले में मान्यता प्राप्त 216 निजी स्कूलों का संचालन किया जा रहा है। शिक्षा अधिकारियों के अनुसार योजना का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों को निशुल्क शिक्षा प्रदान करना है। चिराग योजना के तहत इस वर्ष निजी विद्यालयों में दाखिले के लिए विद्यार्थी 30 मार्च तक आवेदन कर सकते हैं। योजना के तहत सरकारी विद्यालयों के पात्र विद्यार्थी ही निजी स्कूलों में स्थानांतरण करवा सकेंगे। वहीं दाखिले के दौरान जिन स्कूलों में प्राप्त आवेदन निर्धारित सीटों से अधिक होंगे, वहां दाखिले के लिए ड्रा प्रणाली अपनाई जाएगी। ऐसे में निजी स्कूलों में 1 से 5 अप्रैल तक ड्रा निकालकर चयनित विद्यार्थियों को दाखिला दिया जाएगा। इसके बाद विद्यार्थी निजी स्कूलों में अन्य विद्यार्थियों के साथ शिक्षा ग्रहण करेंगे। योजना के तहत दाखिला प्रक्रिया पूर्ण करवाने के लिए जिला शिक्षा अधिकारी व जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए हैं।

विद्यार्थियों के लिए निर्धारित नियम

- पात्र विद्यार्थी के परिवार की वार्षिक परिवार पहचान के अनुसार 8 लाख रुपये या इससे कम होनी चाहिए।
- गत शैक्षणिक सत्र में जिन विद्यार्थियों ने अपनी कक्षा राजकीय विद्यालयों से उत्तीर्ण की है, वहीं आवेदन कर सकते हैं।
- विद्यार्थी फिलहाल जिस खंड में शिक्षा ग्रहण कर रहा है, उसी खंड के एक से अधिक निजी मान्यता प्राप्त स्कूलों में दाखिले के लिए आवेदन कर सकते हैं।
- आवेदन के दौरान विद्यालय को विद्यार्थी को रसीद देना अनिवार्य रहेगा।
- पात्र विद्यार्थी को सरकारी स्कूल छोड़ने का प्रमाण पत्र अवश्य लाना होगा।
- निजी विद्यालय में दाखिले के लिए पात्र विद्यार्थी का परिवार पहचान पत्र होना अनिवार्य रहेगा।

पोर्टल पर दर्ज वाले विद्यार्थियों का विवरण

निजी स्कूलों की ओर से 1 से 15 अप्रैल तक दाखिले की प्रक्रिया पूरी कर चयनित विद्यार्थियों का विवरण नोटिस बोर्ड पर प्रदर्शित किया जाएगा। यदि मुख्य सूची में चयनित विद्यार्थी निर्धारित तिथि तक दाखिला नहीं लेते हैं, तो उनकी रिक्त सीटों पर प्रतीक्षारत सूची के अन्य विद्यार्थियों को 15 अप्रैल से 30 अप्रैल तक दाखिला दिया जाएगा। इसके बाद सभी दाखिलों का रिकॉर्ड व विद्यार्थियों का विवरण 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक विभागीय एमआईएस पोर्टल पर दर्ज करना अनिवार्य रहेगा।

30 मार्च तक की दाखिला प्रक्रिया जारी

चिराग योजना के तहत निजी स्कूलों में सीटों का विवरण दर्शाने के बाद 30 मार्च तक विद्यार्थियों की दाखिला प्रक्रिया जारी रहेगी। विद्यालय शिक्षा निदेशालय की ओर से सख्त हिदायत है कि सभी मान्यता प्राप्त निजी स्कूल संचालक कक्षा अनुसार विद्यार्थियों की दाखिला प्रक्रिया पूर्ण करवाकर अपना सहयोग दें। अगर कोई स्कूल दाखिला प्रक्रिया में लापरवाही बरतते हैं, तो उनके खिलाफ विभागीय कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

महिला नेतृत्व से विकसित भारत 2047 की दिशा में वैश्विक मंथन

गोहाना। स्वाति आर्य को सम्मानित करते कुलपति प्रो. सुदेश, प्रो. राम सिंह, प्रो. राजेश रंजन व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के सामाजिक विज्ञान संकाय द्वारा विरासत और क्षितिज का सामंजस्य: 2047 तक विकसित भारत के लिए महिला नेतृत्व विकास विषय पर एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। अध्यक्षता विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने की। सम्मेलन की रूपरेखा सामाजिक विज्ञान संकाय के डीन प्रो. सुरेंद्र मोर ने प्रस्तुत की। मुख्य वक्ता मेक्सिको स्थित यूनिवर्सिडाड पानामेरिकाना के अर्थशास्त्र एवं व्यवसाय विज्ञान संकाय के प्रो. राजेश रंजन ने वैश्विक परिप्रेक्ष्य में महिला नेतृत्व के महत्व को स्पष्ट करते हुए समावेशी विकास की आवश्यकता पर जोर दिया। मुख्य अतिथि दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स के निदेशक प्रो. राम सिंह ने कहा कि यदि भारत को वास्तव में 2047 तक एक विकसित और समावेशी अर्थव्यवस्था बनना है, तो हमें अपनी आधी आबादी को केवल लाभार्थी नहीं, बल्कि विकास की सक्रिय भागीदार बनाना होगा। समापन सत्र में डॉ. ज्ञान मेहरा ने सम्मेलन की रिपोर्ट प्रस्तुत की। प्रो. निशा राणा एवं प्रो. नरेंद्र कुमार बिश्नोई ने महिला सशक्तिकरण के विविध आयामों पर अपने विचार रखे। समापन सत्र की अध्यक्षता कुलसचिव प्रो. शिवालिक ने की और डीन अकादमिक अफेयर्स प्रो. विजय नेहरा ने सम्मेलन के शैक्षणिक महत्व को रेखांकित किया। कार्यक्रम में श्रेष्ठ शोध पत्रों की घोषणा कर प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। अंत में संयोजक डॉ. दीपाली माथुर व सह सयोजक डॉ अंजू रानी ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

आर्थिक वृद्धि तक सीमित नहीं

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रो. सुदेश ने अपने संबोधन में कहा कि विकसित भारत 2047 का लक्ष्य केवल आर्थिक वृद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक समावेशन, लैंगिक समानता और ज्ञान-आधारित समाज के निर्माण से जुड़ा हुआ है। उन्हें शोध, नवाचार, उद्यमिता और नीति-निर्माण के क्षेत्रों में अग्रणी भूमिका निभाने के लिए तैयार करना महिला विवि की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

366 रैंक प्राप्त स्वाति सम्मानित

महिला विवि के क्षेत्रीय केंद्र खरल गुरुकुल की छात्रा आल इंडिया रैंक 366 प्राप्त यूपीएससी क्वालिफायर स्वाति आर्या ने छात्राओं को प्रेरित करते हुए अपने अनुभव साझा किए और निरंतरता, अनुशासन एवं आत्मविश्वास को सफलता की कुंजी बताया। कुलपति प्रो. सुदेश ने उनको सम्मानित किया।

पंचायत समिति 13 करोड़ की राशि से खंड के गांवों में कराएगी विकास कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

पंचायत समिति खरखौदा की बैठक चेयरमैन सतेन्द्र दहिया उर्फ सत्ते रोहट, की अध्यक्षता में हुई। जिला परिषद चेयरपर्सन मोनिका राजबीर दहिया, बीडीपीओ एवं कार्यकारी अधिकारी सुरेंद्र आर्य विशेष रूप से उपस्थित रहे। बैठक में पंचायत समिति के 20 सदस्यों के साथ-साथ ब्लॉक के विभिन्न गांवों के सरपंच एवं क्षेत्र के नागरिक भी मौजूद रहे, जो अपनी-अपनी समस्याएं लेकर पहुंचे। इस दौरान जनसमस्याओं को गंभीरता से सुना गया, जिनमें से कई समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया गया। जबकि शेष समस्याओं के शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया गया। बैठक के दौरान ब्लॉक के गांवों में करीब 13 करोड़ रुपये के विकास कार्यों को मंजूरी दी गई।

जिला परिषद चेयरपर्सन मोनिका राजबीर दहिया ने बताया कि ये सभी कार्य जिला परिषद एवं पंचायत समिति के माध्यम से पूरे किए जाएंगे। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि ग्रामीण विकास को गति देने के लिए पांच स्तंभों के तहत ग्रांट व्यवस्था लागू की गई है, जिससे गांवों में विकास कार्यों में तेजी आई है।

जीवन में लक्ष्य और सकारात्मक सोच का होना जरूरी : जगदीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शारीरिक शिक्षक संघ हरियाणा के प्रदेश उपाध्यक्ष जगदीश भावड़ ने कहा कि जीवन में आगे बढऩे के लिए विद्यार्थी का लक्ष्य स्पष्ट होना और सकारात्मक सोच बेहद जरूरी है। सकारात्मकता से जीवन में लक्ष्य को हासिल करने के लिए नई ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रदेश उपाध्यक्ष ने कहा कि अधिकतर विद्यार्थियों को लक्ष्य का चुनाव करने और उसे हासिल करने की चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ता है। इसका मूल कारण विद्यार्थी द्वारा स्पष्ट रूप से अपने लक्ष्य का चुनाव न कर पाना है। विद्यार्थी दोराहे पर खड़ा होने की बजाए अपने लक्ष्य को स्पष्ट रखें और उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करें। जगदीश भावड़ ने कहा कि जीवन में आगे बढऩे व लक्ष्य प्राप्त करने के लिए सोच का सकारात्मक होना आवश्यक है। सकारात्मक सोच असफल होने के बाद भी मंजिल की ओर आगे बढऩे में नई ऊर्जा और प्रेरणा प्रदान करती है।

सब्जी मंडी में दो दुकानों पर छापा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन व मुख्यमंत्री उड़नदस्ता की टीम पहुंची, एक दुकानदार के पास नहीं मिला लाइसेंस

खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन व मुख्यमंत्री उड़नदस्ता की टीम ने बुधवार को अचानक सब्जी मंडी में छापा मारकर दो दुकानों से पनीर व मटर के चार नमूने लिए। टीम की जांच के दौरान गुप्ता पनीर भंडार संचालक के पास लाइसेंस नहीं पाया गया। जिस पर खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. बीरेंद्र सिंह ने कार्रवाई करते हुए दुकानदार को नोटिस जारी किया। साथ ही चेताया कि अगर पनीर व मटर की जांच के दौरान सैंपल फेल पाए गए, तो दुकानदारों के खिलाफ विभागीय अनुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. बीरेंद्र सिंह ने बताया कि विभाग के पास कई दिन से शिकायत मिल रही थी कि सब्जी मंडी में मिलावटी पनीर बेचा जा रहा है। इस पर विभाग की टीम ने मुख्यमंत्री उड़नदस्ता के साथ मिलकर सब्जी मंडी स्थित गुप्ता पनीर भंडार और बालाजी पनीर भंडार पर छापे डाले। सबसे पहले खाद्य सुरक्षा अधिकारी गुप्ता पनीर भंडार पर पहुंचे। जांच के दौरान उन्होंने खाद्य पदार्थ बेचने का लाइसेंस नहीं मिला। वहीं, साथ ही पनीर व मटर का सैंपल लिया। लाइसेंस न होने के कारण खाद्य सुरक्षा अधिकारी डॉ. बीरेंद्र सिंह ने दुकादार को नोटिस जारी किया।

पार्षदों ने सफाई व्यवस्था पर उठाए सवाल

खरखौदा। नगरपालिका पार्षदों ने नए सफाई ठेके को लेकर प्रेस वार्ता की। जिसमें उन्होंने बताया के शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई हुई है। जिसके चलते आमजन को परेशानी हो रही है। पार्षद नवीन दहिया ने बताया कि अप्रैल 2026 से नया डोर टू डोर टेंडर शुरू होने वाला है, जो कि 5 साल के लिए लगाया गया है। पहले जो ठेके होते थे वह 1 साल के लिए होते थे। पार्षदों ने चेतावनी दी कि नए ठेके में ठेकेदार द्वारा सभी शर्तों की पालना सुनिश्चित की जाए, अन्यथा वो न सिर्फ इसका विरोध करेंगे बल्कि कठोर कदम उठाने के लिए बाध्य होंगे। नियम व शर्तों के मुताबिक नए ठेके में हर घर के बाहर आरएफआईडी टैग या चिप लगाई जाएगी व साथ ही ट्रैक्टर की जगह छोटे हाथी जैसे वाहन व ई रिक्शा लगाई जानी है। सभी वाहनों पर आरएफआईडी चिप व जीपीएस लगाना है। नवीन दहिया ने कहा के ठेकेदार ने सभी घरों पर चिप लगाने के लिए 20 दिन का समय मांगा है। यदि अप्रैल के महीने में चिप लगाने का कार्य पूरा नहीं किया गया और मॉनिटरिंग सिस्टम मजबूत नहीं किया गया तो पार्षद आगामी कार्यवाही करने के लिए बाध्य होंगे।

नेशनल बॉक्सिंग चैंपियन खुशी कश्यप का गन्नौर में भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

- पूर्व चेयरमैन नगरपालिका ईश्वर कश्यप ने खुशी कश्यप को दी बधाई

गांव बाय की प्रतिभाशाली खिलाड़ी खुशी कश्यप ने आंध्र प्रदेश में हुई 19 से 22 विजयवाड़ा जिले में बीमाराव में हुई अंडर-23 राष्ट्रीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर गांव और परिवार का नाम रोशन किया है। उनकी इस उपलब्धि पर गन्नौर रेलवे स्टेशन पर जोरदार स्वागत किया । खुशी कश्यप का बुधवार को गन्नौर रेलवे स्टेशन पर पहुंचने पर परिजनों, खेल प्रेमियों ने उनका फूल-मालाओं, ढोल-नगाड़ों और नोटों की माला पहनाकर भव्य स्वागत किया। खुशी कश्यप के इस सफलता का श्रेय अपने पिता अमर सिंह और माता नोरनी हार को दिया। ग्रामीणों ने कहा कि खुशी ने अपनी मेहनत और लगन से यह मुकाम हासिल किया है, जो अन्य युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। पूर्व चेयरमैन नगरपालिका ईश्वर कश्यप ने खुशी कश्यप के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि वह आने वाले समय में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी देश का नाम रोशन करेंगी।इस मौके पर गांव बाय बडौत के सरपंच काजल कश्यप, पूर्व नपा अध्यक्ष ईश्वर कश्यप, पार्षद सुभाष सरोह, दीपक कश्यप, विशाल कश्यप, अनुज कश्यप, पंकज सोनी, प्रेम देवी, पिंकी, स्वाति कश्यप आदि गणमान्य लोग मौजूद थे।

समाज सेवा ही सच्ची पूजा, हर व्यक्ति को करनी चाहिए मदद : बंसल

- समाजसेवी अरुण बंसल ने धार्मिक कार्यक्रमों में की सहभागिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

समाजसेवी अरुण बंसल ने कहा कि नवरात्रि का पर्व हमें शक्ति और भक्ति का संदेश देता है। हमें इस अवसर पर अपने जीवन में सकारात्मक सोच अपनानी चाहिए और दूसरों की मदद के लिए आगे आना चाहिए। अरुण बंसल ने बुधवार को शहर में आयोजित विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में भाग लेकर लोगों को एकता, सेवा और सद्भाव का संदेश दिया। उन्होंने सबसे पहले चिट्टाने वाली माता मंदिर में आयोजित नवरात्रि महोत्सव में पहुंचकर माता रानी के दर्शन किए और क्षेत्र की सुख-समृद्धि व शांति की कामना की।

इसके बाद अरुण बंसल ने सोधर्म इंद्र परिवार द्वारा आयोजित पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महोत्सव और अभिनंदन समारोह में भी भाग लिया। उन्होंने आयोजकों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज में अच्छे विचार और संस्कार बढ़ाते हैं। उन्होंने कहा कि समाज सेवा ही सच्ची पूजा है और हर व्यक्ति को जरूरतमंद लोगों की मदद करनी चाहिए। उन्होंने युवाओं से भी अपील की कि वे सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लें। इस दौरान उन्होंने कई गणमान्य लोगों से मुलाकात कर सामाजिक विषयों पर चर्चा भी की।

योगिता एमए ज्योग्रफी की यूनिवर्सिटी टॉपर बनी

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की छात्रा योगिता ने एमए ज्योग्रफी अंतिम वर्ष में यूनिवर्सिटी की टॉपर बनने का खिताब हासिल किया है। योगिता सहित जीवीएम की सात छात्राओं ने यूनिवर्सिटी की टॉप-20 सूची में नाम दर्ज करवाया है। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने इस उपलब्धि पर छात्राओं को बधाई देते हुए उनके स्वर्णिम भविष्य की कामना की। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक ने एमए ज्योग्रफी के अंतिम वर्ष के परीक्षा परिणामों की घोषणा की है। इनमें योगिता के अलावा कालेज की छात्रा नेहा ने दूसरा, पूजा ने चौथा, श्रुति ने पांचवां, प्रिया ने सातवां, दीपल ने 11वां स्थान और काजल ने विश्वविद्यालय में 17वां स्थान प्राप्त किया। इस बेहतरीन प्रदर्शन पर प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह के नेतृत्व में मैरिट सूची में शामिल छात्राओं का विशेष रूप से अभिनंदन किया गया।

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 × 8 सें.मी 10× 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

धर्म-कर्म देर रात रामलीला मैदान में चिटाने वाली माता की हुई महाआरती

चैत्र नवरात्र उत्सव : माता रानी का महाकाली से हुआ मिलन, सप्तमी मेले में दूर-दराज से पहुंचे श्रद्धालु

आज रथ पर सवार होकर अपने दरबार में प्रस्थान करेंगी माता रानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

चैत्र नवरात्र उत्सव के सातवें दिन बुधवार को मां कालरात्रि की आराधना की गई। पांडव नगरी में नवरात्र उत्सव पर श्रद्धा व भक्ति का अनूठा संगम रहा। सुबह चिटाने वाली माता अपनी बहन कामी रोड स्थित सिद्धपीठ प्राचीन श्री चंडी मां महाकाली मंदिर में मां महाकाली से मिलने पहुंची। दोनों माताओं के अनूठे मिलन के बाद कामी रोड स्थित रामलीला मैदान में दो दिवसीय सप्तमी का मेला लगाया गया। सुबह 5 बजे आरती के साथ मेले का शुभारंभ किया गया।

मेले में प्रदेश के विभिन्न जिलों के अलावा दिल्ली, उत्तर प्रदेश, मद्रास व मुंबई से श्रद्धालु पहुंचे। विभिन्न प्रदेशों से श्रद्धालुओं ने माता रानी के दर्शन कर पूजा-अर्चना कर मन्नतें मांगी। मेले में सुबह ही भक्तों की भीड़ लगनी शुरू हो गई थी। दिनभर मेला स्थल पर श्रद्धालुओं व बच्चों की भीड़ रही। देर रात माता रानी की महाआरती की गई। इससे पहले श्रद्धालु सुबह माता रानी को बड़ा बाजार स्थित मंदिर से रामलीला मैदान लेकर पहुंचे। पंडित अमित शौनक ने बताया कि छठ की कढ़ाई करने के बाद रामलीला मैदान में सप्तमी का मेला लगाया जाता है। यह परंपरा वर्षों से चली आ रही है।

सोनीपत। हलवाई हट्टा स्थित मंदिर से माता रानी को रामलीला मैदान स्थित मेला स्थल ले जाते श्रद्धालु और पूजा करते भक्त।

गांव चिटाना में दो दिवसीय मेले का हुआ शुभारंभ

गांव चिटाना स्थित श्री देवी चिटाने वाली माता मंदिर सिद्धपीठ में बुधवार को सप्तमी पर दो दिवसीय मेले का शुभारंभ किया गया। श्रद्धालुओं ने माता रानी के दर्शन कर आशीर्वाद प्राप्त किया। इसके बाद माता के तालाब से 7 बार मिट्टी निकालकर अपनी मन्नतें मांगी। यहां भी दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान, पंजाब, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र सहित अन्य दूर-दराज से आए श्रद्धालुओं ने परंपरा अनुसार माता रानी का पूजन किया। इससे पहले मंगलवार को माता की मूर्ति लेकर गांव में परिक्रमा की गई थी। वहीं नंदवानी नगर स्थित श्री शिवशक्ति धाम में महामंडलेश्वर अंजनी देवा दास महाराज ने श्रद्धालुओं के साथ पूजा-अर्चना कर माता रानी को मनाया। तत्पश्चात आरती की गई।

माता रानी के भवन में विराजमान के बाद होगा समापन

10 बजे माता रानी रामलीला ग्राउंड से रथ पर सवार होकर मंदिर के लिए प्रस्थान करेंगी। माता रानी के भवन में विराजमान होने के बाद मेला संपन्न होगा। सिद्धपीठ प्राचीन श्री चंडी मां महाकाली मंदिर में 26 मार्च को सुबह 11 बजे मां काली की अष्टमी की कढ़ाई मंदिर प्रांगण में होगी। इस दौरान प्रधान सेवक देवेंद्र कुच्छल, प्रधान महेश गोयल, श्रीभगवान सिंगला, तरुण गोयल, अशोक गोयल, विपिन कुच्छल, नरेंद्र सिंह राठौड़, अंकुश, विक्रांत मंगला, सचिन कुच्छल, नरेश शर्मा, सतीश, राजेंद्र टानु, दीपक गुप्ता, रूपक मौजूद रहे