तापमान
अधिकतम 35 .3 डिग्री
न्यूनतम 18 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार 31 मार्च 2026

13 भगवान श्रीकृष्ण लीलाओं के मंचन...

14 कुलपति ने प्रतिभागियों को वितरित किए प्रमाण पत्र

खबर संक्षेप

ताइक्वांडो में अमित ने जीता कांस्य पदक

खरखौदा। बेंगलुरु के कोरमंगला स्टेडियम में 28 व 29 मार्च को आयोजित 4 वीं सीनियर पैरा ताइक्वांडो नेशनल चैंपियनशिप में खरखौदा उपमंडल के गांव मटिंडू निवासी अमित कुमार ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। उन्होंने के 44 कैटेगरी के +80 किलोग्राम भार वर्ग में यह उपलब्धि अपने नाम की।अमित कुमार अपने कोच हरजिंदर सिंह के मार्गदर्शन में निरंतर अभ्यास कर रहे हैं।

भदाना में सूने मकान को निशाना बनाकर चोरी

सोनीपत। भदाना में चोरों ने एक सूने मकान को निशाना बनाते हुए लाखों रुपये की चोरी की वारदात को अंजाम दिया। मकान मालिक दंपति के दिल्ली इलाज के लिए जाने का फायदा उठाकर चोर नकदी और सोने-चांदी के आभूषण लेकर फरार हो गए। मामले में कविता नामक महिला ने पुलिस को शिकायत दी है। उन्होंने बताया कि उनके पति दिनेश दिव्यांग हैं और वह उन्हें दवा दिलाने के लिए दिल्ली गई थीं। सोमवार को घर लौटने पर मकान के ताले टूटे मिले और अंदर सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर करीब 1.20 लाख रुपये नकद के अलावा सोने की अंगूठियां, चेन, हार तथा चांदी के कड़े और पाजेब सहित अन्य आभूषण गायब मिले। घटना की जानकारी मिलने पर उन्होंने घर में लगे सीसीटीवी की फुटेज खंगाली, जिसमें गांव के ही दो युवक घर में प्रवेश करते नजर आए। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

बाइक चोरी का आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

सोनीपत। थाना कुंडली पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार कर चोरीशुदा बाइक बरामद की है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान नितिन निवासी गांव सेवली के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार, 20 मार्च 2026 को समीर निवासी गांव सबोली ने शिकायत दी थी कि वह सुबह करीब 9 बजे पार्कर मॉल में फिल्म देखने गया था और अपनी बाइक पार्किंग में खड़ी की थी। फिल्म खत्म होने के बाद उसकी बाइक गायब मिली। सहायक उप निरीक्षक रवि ने टीम के साथ कार्रवाई करते हुए आरोपी को बाइक सहित गिरफ्तार किया। पुलि ने उसे न्यायालय में पेश कर, जहां से अदालत ने आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

रबी खरीद सीजन को लेकर प्रशासन पूरी तरह अलर्ट कल खुलेगा पोर्टल

गेहूं के लिए बनाए 20 खरीद केंद्र पंजीकृत किसान ही बेच सकेंगे फसल

किसान व उसके तीन प्रतिनिधियों को पोर्टल पर अपना रिकॉर्ड अपलोड करवाना होगा

बायोमेट्रिक हाजिरी अनिवार्य, मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर बिना पंजीकरण नहीं मिलेगा गेट पास

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

रबी खरीद सीजन में खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता लाने के लिए सरकार व प्रशासन की ओर से कई बड़े कदम उठाए गए हैं। किसानों की गेहूं की फसल के लिए 20 खरीद केंद्र बनाए गए हैं। इस बार केवल किसान ही नहीं, बल्कि उसके तीन प्रतिनिधि भी मंडी में फसल बेच पाएंगे। ऐसे में एक तरफ किसानों को मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाकर अपने तीन प्रतिनिधियों का रिकॉर्ड भी अपलोड करना होगा, वहीं दूसरी ओर अनाज मंडी में पहुंचकर किसान या उसके प्रतिनिधियों को बायोमेट्रिक प्रणाली से भी गुजरना होगा। बिना पंजीकरण वाले किसानों की फसलों को सरकार की ओर से न्यूनतम समर्थन मूल्य पर नहीं खरीदा जाएगा। बता दें कि रबी सीजन की फसलें पककर तैयार होने लगी हैं। रबी सीजन में जिले के किसानों ने मुख्य तौर पर गेहूं व सरसों की फसल उगाई है। इस बार 1 अप्रैल से खरीद पोर्टल खुलने से रबी खरीद सीजन की प्रमुख गेहूं फसल की सरकारी खरीद शुरू हो सकती है, जबकि 28 मार्च से सरसों की खरीद प्रक्रिया शुरू हो गई है। जिले में 1 लाख 50 हजार हेक्टेयर भूमि में किसानों ने गेहूं की बिजाई की है, जबकि 10 हजार 600 एकड़ भूमि पर सरसों की बिजाई की गई है। सरसों की कटाई प्रक्रिया शुरू होने के बाद मंडियों में आवक भी शुरू हो चुकी है। सरकार ने गेहूं व सरसों की सरकारी खरीद के लिए मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर फसल पंजीकरण को अनिवार्य किया हुआ है। ऐसे में जिन किसानों का पंजीकरण नहीं हुआ है, ऐसे किसानों को गेट पास जारी नहीं किया जाएगा। गेहूं का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2585 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया गया है, जिले में रबी खरीद सीजन के दौरान किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपनी विभिन्न फसलों का पंजीकरण करवाया है। जिसके अंतर्गत सबसे ज्यादा संख्या गेहूं की फसल का पंजीकरण करवाने वाले किसानों की है। जिले में 51076 किसानों ने 262244 एकड़ भूमि में उगी गेहूं की फसल का पंजीकरण करवाया है। वहीं 4366 किसानों ने 10099 एकड़ भूमि पर उगाई गई सरसों की फसल का पंजीकरण करवाया है। मौजूदा समय में मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल बंद है, लेकिन सरकारी खरीद प्रक्रिया शुरू होने पर पोर्टल को कुछ समय के लिए फिर से खोला जा सकता है, ताकि जिन किसानों ने अपना पंजीकरण नहीं करवाया है, वह करवा सके।

- 28 मार्च से सरसों की खरीद हो चुकी शुरू

सोनीपत। अनाज मंडी में ट्रैक्टर-ट्राली में सरसों की फसल लेकर पहुंचे किसान।

सोनीपत। किसानों को गेट पास मुहैया करवाने के लिए नियुक्त कर्मचारी।

महलाना में फिर से शुरू होगी खरीद

जिले में सोनीपत, गोहाना, खरखौदा व गन्नौर जैसी प्रमुख अनाज मंडियों के अलावा गांव महलाना में भी फिर से गेहूं की खरीद की जाएगी। इसके अतिरिक्त बरौदा, भैंसवाल, बिचपड़ी, दातौली, फरमाणा, कासंडी, खानपुर कलां, मुडलाना सनपेड़ा व मुरथल में भी खरीद केंद्र बनाए गए हैं। साथ ही प्रशासन की ओर से पुगथला, पुरखास, नाहरा, हुल्लाहेड़ी, सोनीपत साइलो में भी गेहूं की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य पर की जाएगी। प्रशासन की ओर से खरीद केंद्रों पर पेयजल सहित सभी प्रकार की आधारभूत सुविधाएं किसानों को उपलब्ध करवाने की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। वहीं सरसों की खरीद के लिए 4 केंद्र बनाए गए हैं। इनमें सोनीपत अनाज मंडी, गोहाना अनाज मंडी, गन्नौर अनाज मंडी व खरखौदा अनाज मंडी को केंद्र बनाया गया है।

वेरिफिकेशन में जुटा जिला प्रशासन

रबी खरीद सीजन में सरकार पंजीकृत गेहूं व सरसों जैसी फसलों को न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदती है। सरकार केवल उन्हीं किसानों की फसल खरीदती है। फसल पंजीकरण के दौरान कृषि विभाग के साथ राजस्व विभाग व सैटेलाइट के माध्यम से भी विशेष गिरदावरी की जाती है। अगर किसी दो विभाग की गिरदावरी में फसल मैच नहीं करती है, तो उस एकड़ को मिस मैच रिकार्ड में डाल दिया जाता है। ऐसे में संबंधित किसान की फसल की खरीद नहीं हो पाती। खरीद सीजन शुरू होने से पहले जिले में 63 हजार एकड़ भूमि में उगी फसल मिस मैच श्रेणी में है। ऐसे में किसानों को परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि प्रशासन की ओर से मिसमैच डाटा को वैरिफाई करने के लिए विभिन्न टीमों का गठन किया गया है। मिसमैच डाटा को 1 अप्रैल से पहले वैरिफाई करके पोर्टल पर अपलोड करने का लक्ष्य रखा गया है।

12 हजार एकड़ भूमि का मिचमैच डाटा वेरिफाई

प्रशासन ने कुल 63 हजार एकड़ भूमि का डाटा मिसमैच मिलने के बाद वेरिफिकेशन का काम शुरू करते हुए अब तक 12 हजार एकड़ भूमि की वेरिफिकेशन कर ली गई है। मिस मैच फसल की वेरिफिकेशन के लिए कृषि विभाग के अलावा उपायुक्त, अतिरिक्त उपायुक्त, एसडीएम व राजस्व विभाग कार्यालय जुटे हैं। मिस मैच डाटा के वेरिफिकेशन में सरसों की फसल को प्राथमिकता दी जा रही है, सरसों की खरीद प्रक्रिया पहले शुरू हो चुकी है।

कल तक वेरिफिकेशन का लक्ष्य

रबी खरीद सीजन की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता लाने के उद्देश्य से इस बार जहां मंडी में किसान के लिए बायोमैट्रिक हाजिरी अनिवार्य की गई है, वहीं उसके तीन प्रतिनिधियों के माध्यम से भी फसल खरीदी जा सकेगी। इसके लिए किसान को मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपना डाटा अपडेट करना होगा। किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, ऐसे में गेहूं के लिए 20 मंडियां एवं खरीद केंद्र बनाए गए हैं, जबकि सरसों की खरीद 4 प्रमुख मंडियों में की जा रही है। जिले में करीब 63 हजार एकड़ भूमि का मिस मैच डाटा सामने आया था। विभाग ने अन्य विभागों के साथ मिलकर वैरिफिकेशन का काम शुरू कर दिया है। जिसे 1 अप्रैल तक वैरिफिकेशन करवाने का लक्ष्य रखा है।
-डॉ. पवन शर्मा, उप निदेशक, कृषि विभाग, सोनीपत

7 लाख से ज्यादा की नकदी सहित सोने-चांदी के आभूषण चोरी

खरखौदा। शहर की महाबीर कॉलोनी में चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। अज्ञात चोर एक मकान से नकदी व सोने-चांदी के जेवर सहित करीब 15 लाख रुपये का सामान चोरी कर ले गए। घटना के शिकार हितेश ने बताया कि वह अपने भाई के साथ घर के ऊपर कमरे में सो रहा था, जबकि उसकी माता बेबी देवी पड़ोस में गई हुई थीं। जब उसकी माता करीब 11 बजे वापस लौटी तो घर का मुख्य गेट खुला मिला और अंदर सामान बिखरा हुआ था। जांच करने पर घर के लॉकर से 7 लाख 20 हजार रुपए नकद, सोने की चेन, अंगूठियां, झुमके, नथ, चांदी की पाजेब व अन्य सामान गायब मिले। इसके अलावा घर में लगा डीवीआर भी चोरी कर लिया गया। हैरानी की बात यह है कि न तो घर के दरवाजे का ताला टूटा था और न ही लॉकर का, जिससे आशंका जताई जा रही है कि चोर ने किसी चाबी या अन्य तरीके से ताला खोला। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

- पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू की

पुलिस लाइन में जनरल परेड का आयोजन

सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में जनरल परेड का आयोजन किया गया है। जिसमें जिला पुलिस के अधिकांश अधिकारियों व कर्मचारियों ने हिस्सा लिया। पुलिस उपायुक्त क्राइम नरेन्द्र कादयान ने जनरल परेड का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सहायक पुलिस आयुक्त सोनीपत ने पुलिस लाईन में स्थित सभी कार्यालयों, कोत व परेड ग्राउंड में खड़े वाहनों को चेक किया और सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को उचित दिशा निर्देश दिए।

प्रताप स्कूल की संस्कृति ने स्टेट बॉक्सिंग स्पर्धा में जीता स्वर्ण पदक

खरखौदा। राजस्थान 25 वीं राज्य स्तरीय अंडर -19 महिला बॉक्सिंग चैंपियनशिप का आयोजन 27 से 29 मार्च तक द्रोणाचार्य नेशनल बॉक्सिंग अकादमी, सादुलपुर (चूरू) में किया गया। जिसमें प्रताप स्कूल की प्रतिभाशाली खिलाड़ी संस्कृति ने 54 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। संस्कृति का विद्यालय पहुंचने पर उनका भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्या दया दहिया तथा अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने उनका स्वागत किया। इस अवसर पर प्राचार्या दया दहिया व एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि संस्कृति ने पढ़ाई के साथ-साथ खेल में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करके यह सिद्ध किया है कि यदि सही मार्गदर्शन और मेहनत हो, तो हर लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। संस्कृति ने अपनी इस शानदार जीत का श्रेय विद्यालय प्रबंधन, अपने कोच एवं अभिभावकों को दिया। उन्होंने कहा कि आगे वह और अधिक मेहनत करके देश के लिए पदक जीतने का लक्ष्य रखती हैं।

प्रो. सतीश हरियाणा कॉलेज टीचर एसोसिएशन के जोन के प्रधान बने

सोनीपत। टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में हरियाणा कॉलेज टीचर एसोसिएशन के सोनीपत जोन क्षेत्र के पदाधिकारियों के लिए चुनाव संपन्न हुआ। समारोह की अध्यक्षता एसोसिएशन के राज्य प्रधान डॉ. राजेंद्र परमार ने की।

पूर्व प्रधान प्रोफेसर दयानंद मालिक एवं प्रोफेसर सतीश नरवाल ने पर्यवेक्षक के तौर पर हिस्सा लिया। इस चुनाव में स्थानीय कॉलेज छोटू राम आर्य कॉलेज, टीका राम गर्ल्स कॉलेज, टीका राम शिक्षा महाविद्यालय, हिंदू कॉलेज, हिंदू कन्या कॉलेज एवं जीवीएम गर्ल्स कॉलेज के प्राध्यापकों ने हिस्सा लिया। चुनाव कार्यक्रम अधिकारी प्रोफेसर राजीव कुमार ने बताया कि हिंदू कॉलेज के प्रोफेसर सतीश बुधवार को जोन प्रधान, प्रोफेसर नीलम हिंदू कन्या महाविद्यालय को प्रधान, टीका राम शिक्षा महाविद्यालय के प्रोफेसर अजय कुमार को जोन सचिव चुना गया। चुनाव सर्वसम्मति से हुआ।

बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में धड़ल्ले से जल रहा कूड़ा

गन्नौर। बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में खुले में कूड़ा डालकर आग लगाने का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। लगातार जलाए जा रहे कचरे से क्षेत्र में वायु प्रदूषण बढ़ता जा रहा है, जिससे औद्योगिक क्षेत्र के साथ-साथ राष्ट्रीय राजमार्ग व आस-पास गांव के ग्रामीणों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाला केमिकल युक्त कचरा भी खुले में जलाया जा रहा है, जो स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा बन रहा है। ग्रामीणों का आरोप है कि कई बार शिकायत देने के बावजूद एचएसआइआइडीसी और संबंधित विभागों के अधिकारी कोई ठोस कार्रवाई नहीं कर रहे हैं। कूड़ा जलने से उठने वाला धुआं गांव और आसपास के क्षेत्रों में फैल रहा है, जिससे लोगों में सांस और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है।

पेंशन मुद्दों को लेकर सेवानिवृत्त शिक्षकों में रोष

सोनीपत। हरियाणा के रिटायर्ड प्रिंसिपलों और प्रोफेसरों के महासंगठन की आपात बैठक जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता डीएवी कॉलेज करनाल के पूर्व प्राचार्य डॉ. पूरणमल गौड़ ने की। मुख्य अतिथि के रूप में प्रांतीय प्रधान प्रोफेसर डॉ. डीआर चौधरी और विशिष्ट अतिथि के रूप में महासचिव डॉ. पीआर त्यागी उपस्थित रहे। बैठक में सोनीपत जॉन के अध्यक्ष डॉ. केसी वशिष्ठ ने सभी पदाधिकारियों और सेवानिवृत्त प्राचार्यों व प्रोफेसरों का स्वागत किया और गतिविधियों की जानकारी दी। इस दौरान संगठन ने डॉ. केसी वशिष्ठ को अध्यक्ष नामित करने की घोषणा की, जिसका सभी ने स्वागत किया। महासचिव डॉ. पीआर त्यागी ने संगठन के विस्तार और अधिक सदस्य जोड़ने पर जोर दिया। उन्होंने बताया कि सरकार ने 370 करोड़ रुपये के नए अनुदान को मंजूरी दी है। वहीं डॉ डीआर चौधरी ने शिक्षा मंत्री व अन्य अधिकारियों के साथ हुई बैठकों और न्यायालय में चल रहे मामलों की जानकारी दी। बैठक में पेंशन, ग्रेच्युटी बढ़ाने और 20 साल की सेवा के बाद पूर्ण पेंशन देने जैसे मुद्दों पर चर्चा हुई।

कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक में 11 समस्यों का निपटारा

युवक ने निजी अस्पताल के खिलाफ दी शिकायत मंत्री ने उपायुक्त को खुद जांच करने को कहा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते हुए युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता राज्यमंत्री गौरव गौतम ने कहा कि प्रदेश सरकार आम नागरिकों की शिकायतों के समाधान के प्रति पूरी तरह संवेदनशील है और किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। राज्यमंत्री गौरव गौतम ने सोमवार को कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते हुए 17 शिकायतों में से 11 का समाधान किया। बैठक के दौरान राज्यमंत्री ने गढ़ी ब्रह्मणान के निवासी गौरव की एक निजी अस्पताल से संबंधित शिकायत की सुनवाई करते हुए उपायुक्त नेहा सिंह को निर्देश दिए कि वे स्वयं इसकी जांच करें और जांच के दौरान संबंधित निजी अस्पताल की कोई कमी पाई जाती है तो उसके खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई करें। इसके अलावा पैतृक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने से संबंधित गांव खेवड़ा निवासी मुकेश की शिकायत पर राज्यमंत्री ने पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि संबंधित लोगों को बुलाकर उन्हें समझा दो कि वे मुकेश को उसकी संपत्ति पर जाने से न रोंके वरना उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। अतिरिक्त उपायुक्त की अध्यक्षता में कमेटी बैठक में गांव कुराड़ निवासी दर्शना देवी की स्कूल द्वारा गबन करने की शिकायत की सुनवाई करते हुए राज्यमंत्री ने अतिरिक्त उपायुक्त की अध्यक्षता में एक कमेटी गठित करने के निर्देश दिए और कहा कि यह कमेटी अगली बैठक तक अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करें ताकि आगे की कार्रवाई अमल में लाई जा सके। इसके बाद उन्होंने गांव रोहट में शामलात भूमि पर अवैध कब्जे हटवाने को लेकर मिली शिकायत पर एसडीएम सोनीपत को जांच करने के निर्देश दिए।इस मौके पर विधायक निखिल मदान, पुलिस आयुक्त ममता सिंह, उपायुक्त नेहा सिंह, नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, जिप चेयरपर्सन मोनिका दहिया, भाजपा जिलाध्यक्ष सोनीपत अशोक भारद्वाज सहित अन्य मौजूद रहे।

- युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता राज्यमंत्री गौरव गौतम ने सुनीं शिकायतें

सोनीपत। बैठक के दौरान सुनवाई करते हुए मंत्री गौरव गौतम साथ हैं विधायक निखिल मदान।

अवैध कब्जे की शिकायत एसडीएम करेंगे गांव का दौरा

राज्यमंत्री गौरव गौतम ने गांव कासंडी निवासी मीना की भूमि पर अवैध कब्जे को लेकर दी गई शिकायत पर एसडीएम को निर्देश दिए कि वे स्वयं गांव में जाएं और पूरी स्थिति को मौका मुआयना करें। अगर इनकी जमीन पर किसी ने कब्जा कर रखा है तो उसे तुरंत छुटवाएं। इसके अलावा डॉ. मंजू बल्हारा की एक निजी कंपनी के खिलाफ दी गई शिकायत पर उन्होंने फुड सेफ्टी अधिकारी को निर्देश दिए कि संबंधित महिला और कंपनी के बीच हुए एमओयू की जांच कर संबंधित खाद्य वस्तुओं की जांच कर रिपोर्ट प्रस्तुत करें।

कुंडली में मनी ट्रांसफर दुकान पर फिल्मी अंदाज में लूटपाट

■ पहले मनी ट्रांसफर करने का चार्ज पूछा, वापस आकर पिस्तौल दिखाकर बंधक बनाया

सोनीपत। कुंडली औद्योगिक क्षेत्र स्थित महादेव मार्केट में रविवार शाम लूट की एक सनसनीखेज वारदात सामने आई। दो बदमाशों ने मनी ट्रांसफर की दुकान में घुसकर दुकानदार को बंधक बना लिया और नकदी व सोने के जेवर लूटकर फरार हो गए। वहीं वारदात का स्थान कुंडली थाना से महज 100 मीटर दूरी पर होने के कारण पुलिस व्यवस्था पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं।

पीड़ित रीतोष दुबे ने बताया कि वह कुंडली के नांगल कला क्षेत्र में 'परनामी कम्युनिकेशन' नाम से मनी ट्रांसफर की दुकान चलाते हैं। उन्होंने बताया कि रविवार शाम करीब 5:30 बजे दो युवक दुकान पर आए और एक लाख रुपये ट्रांसफर कराने के चार्ज के बारे में जानकारी लेकर चले गए। करीब डेढ़ घंटे बाद दोनों युवक फिर से दुकान पर लौटे और पैसे ट्रांसफर कराने की बात कही।

एआई जनरेटेड फोटो

1.20 लाख व सोने की चेन लूटी, जाते समय दुकान के बाहर ताला लगाकर फरार

जैसे ही दुकानदार ने प्रक्रिया शुरू की, एक बदमाश ने बैग से कट्टा निकालकर उसकी कनपटी पर लगा दिया। इसके बाद दोनों आरोपितों ने उसे कुर्सी पर बैठाकर हाथ-पैर और मुंह प्लास्टिक टेप से बांध दिए। आरोपितों ने दुकान की तलाशी लेकर दराज में रखे करीब 1.20 लाख रुपये नकद और करीब डेढ़ तोले की सोने की चेन लूट ली। वारदात के बाद उन्होंने दुकान को बाहर से ताला लगाकर फरार हो गए, जिससे दुकानदार तुरंत बाहर न निकल सके। कुछ समय बाद दुकानदार के एक परिचित ने दुकान का ताला खोलकर उसे मुक्त कराया। घटना की सीसीटीवी फुटेज भी सामने आई है, जिसमें बदमाश वारदात के बाद दुकान पर ताला लगाते हुए नजर आ रहे हैं। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया है और सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपितों की पहचान करने में जुटी है। अधिकारियों का कहना है कि जल्द ही आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
31 मार्च 2026

सहेली

पूरे सप्ताह चालीस से अधिक घंटे काम करने के बाद कोई भी वर्किंग वूमेन वीकेंड आते-आते बर्न आउट हो सकती है। होममेकर की तो और ज्यादा दयनीय स्थिति हो जाती है, उसका तो कोई वीकेंड होता ही नहीं। हफ्ते के सातों दिन जी तोड़ मेहनत, एक-सी दिनचर्या। तो क्या आप चाहेंगी इस ट्रेंड को बदला जाए? निश्चित ही हम सभी एक बदलाव की जरूरत महसूस करते हैं। तो फिर हम क्यों न सुनें, थोड़ी अपने मन की, थोड़ी अपने दिल की।

सुनें अपने दिल की

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

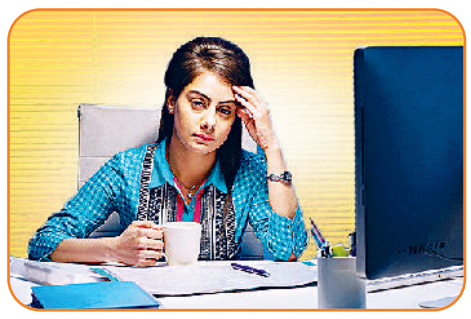
साल 2021 में शालिनी को मार्केटिंग एजेंसी में एक पसंदीदा नौकरी मिली थी। अपने चुने हुए करियर की दिशा में यह उनका पहला बड़ा कदम था। अगले ही वर्ष उन्होंने तय किया कि वे जगह-जगह दोबारा से घूमने के अपने सपने को पूरा करना चाहती हैं। इसलिए उन्होंने अपनी एक ट्रैवल एजेंसी शुरू की। दो साल तक यात्रा जारी रखते हुए अपने बिजनेस को संभाला। लेकिन फिर वह पूरी तरह थक कर चूर हो गईं। अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। एड्रेनल बर्नआउट (अत्यधिक तनाव के कारण शरीर का थक जाना), रिश्तों में तनाव और जिंदगी की दूसरी परिस्थितियों के कारण पड़ने वाले दबाव की वजह से सब कुछ छोड़ना पड़ा। शालिनी बताती हैं, 'पूरे एक साल तक लगातार अपनी पूरी ऊर्जा झोंकने के बाद मेरी सारी शक्ति खत्म हो गई थी। लगभग हर दिन पैनिक अटैक से जूझने लगी थी। यहां तक कि घर के सबसे छोटे-मोटे काम भी बहुत भारी लगने लगे थे। फिर मैंने पाया कि अपने भीतर की कुछ खास भावनाओं या ऊर्जा पर ध्यान लगाने से मेरे मन को शांति मिली। अब मेरा फोकस सिर्फ इतना पैसा कमाने पर है, जिससे मेरी बुनियादी जरूरतें पूरी हो सकें।'

परफेक्ट बनने के चक्कर में उलझी जिंदगी

लेखिका एवं कोच जेस स्टुअर्ट भी कॉर्पोरेट जगत में काम करते हुए पूरी तरह से थक कर चूर हो गई थीं यानी 'बर्नआउट' की शिकार हो गई थीं। क्योंकि वह खुद को साबित करने और अपने आस-पास के हर किसी का ख्याल रखने में ही बहुत अधिक बिजी थीं। उनके अनुसार, वे एक साथ बहुत सारी चीजें संभालने की कोशिश कर रही थीं और उन सभी को एकदम परफेक्ट बनाना चाहती थीं। लेकिन इससे वह मुश्किल से ही तालमेल बिठा पा रही थीं। उन्हें जिम या काम पर जाने से पहले सुबह जल्दी उठकर योग करने की हिम्मत नहीं होती थी। वह खुद को ही कोसती रहती थीं। उन्हें एहसास हुआ कि यात्रा करने और मीटिंग्स में शामिल होने में ही वे घंटों बिता देती थीं। असल में अपनी जिंदगी नहीं जी रही थीं। अपनी किताब 'बर्नआउट टु ब्रिलियंस' में वे लिखती हैं, 'मैं अपने जुनून को पूरा करना चाहती थी। मैंने लंबे समय के रिश्ते, कॉर्पोरेट जगत का करियर छोड़ दिया और पूरी तरह से दिशा बदलने का फैसला किया। मैंने किताबें लिखनी शुरू की। बाली की यात्रा की। ब्रिटेन में उन लोगों के साथ समय बिताया, जिन्हें मैं प्यार करती थी। इन यात्राओं के बीच कई रिट्रीट और आश्रमों में भी समय बिताया। वहां मैंने योग, माइंडफुलनेस, मौन, ध्यान और खुद से जुड़ने के लिए समय निकाला। यह मेरी जिंदगी का एक अहम मोड़ साबित हुआ।'

बर्नआउट का हेल्थ पर असर

दरअसल, आधुनिक भारतीय परिदृश्य महिलाओं के लिए एक विरोधाभासी वास्तविकता प्रस्तुत करता है। जहां एक ओर पेशेवर अवसर बढ़े हैं, वहीं घरेलू जीवन की संरचनात्मक अपेक्षाएं कठोरता से बनी हुई हैं। महिलाओं को दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ता है। तनावपूर्ण करियर के साथ-साथ परिवार की देखभाल की भूमिका निभानी होती है। यह दीर्घकालिक तनाव उनके स्वास्थ्य पर लगातार प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए पूरे हफ्ते काम करने के बाद बर्नआउट आम बात हो गई है। यह केवल एक सामाजिक घटना नहीं, बल्कि चिकित्सकीय चिंता का विषय बन गई है। साल 2024-25 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, भारत में लगभग 28.6 प्रतिशत महिलाएं चिंता से ग्रस्त हैं, जबकि 22 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में अवसाद के लक्षण पाए गए। असल में ये पारिवारिक जीवन से संबंधित चीजों की योजना बनाने, समन्वय करने और याद रखने के अदृश्य कार्य, मानसिक बोझ का सामूहिक तनाव हैं।



संतुलन से बनेगी बात

अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि प्रति सप्ताह 55 घंटे या उससे अधिक काम करने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम काफी बढ़ जाते हैं। इनमें हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं। इन निष्कर्षों ने काम के लंबे घंटों के बजाय व्यवस्थित लचीलेपन की मांग को और मजबूत किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तो बर्नआउट को आईसीडी-11 के तहत एक व्यावसायिक घटना के रूप में वर्गीकृत किया है। यही कारण है कि कार्यस्थल पर बर्नआउट की समस्या को मान्यता मिली है और टिकाऊ कार्य घंटों के बारे में चर्चा तेज हो गई है। इस संदर्भ में लाइफ कोच शांभवी की सलाह ध्यान देने वाली है, वह कहती हैं, 'जीवन वैसे भी संतुलन का दूसरा नाम है। आज के दौर के शहरी जीवन में पुरुष-महिला दोनों का काम करना जरूरी है। क्योंकि महिलाओं की जिम्मेदारी दोहरी हो जाती है। इसलिए उन्हें अपनी सेहत का पूरा खयाल रखना है। अपनी नींद पूरी करनी है। उन्हें अपने खानपान का उतना ही ध्यान रखना है, जितना वे परिवार के दूसरे सदस्यों का रखती हैं। नाश्ते में प्रोटीन लेना नहीं भूलना है और न नियमित अंतराल में पानी पीना। वे जितना अधिक शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखेंगी, उतना अच्छा परिणाम मिलेगा। महिलाएं अपने शौक पूरे कर सकती हैं। दोस्तों एवं परिजनों के साथ छुट्टियों पर जा सकती हैं, क्योंकि जब मन चंगा, तो सब चंगा।'

जॉब से ब्रेक लेकर पूरे करें पैशन

हमें उदाहरण के तौर पर कई ऐसी महिलाएं मिल जाएंगी, जिन्होंने अपने करियर में ऊंची उड़ानें भरीं-मोटे सैलरी पैकेज के साथ उन्हें कंपनी की गाड़ी और शानदार घर भी मिला। जिंदगी भरपूर एंजॉय के साथ चलने लगी। 35 साल की उम्र तक लगा कि सब हासिल कर लिया है। लेकिन एक दिन उन्हें एहसास होता है कि वह तो भागती जिंदगी का हिस्सा बनकर रह गई हैं। असली खुशी नहीं मिल रही है। अंदर से खालीपन महसूस हो रहा है। वे यह भूल चुकी थीं कि उनके लिए क्या जरूरी है और असल में उन्हें क्या चाहिए? उनकी सेहत बिगड़ने लगी। तब उन्होंने पहली बार 'बर्नआउट' (मानसिक और शारीरिक थकावट) का अनुभव किया। ऐसी थकान होने लगी कि कितनी भी नींद या लंबा वीकेंड उसे दूर नहीं कर पातीं। ऐसा लगता जैसे कि सारी ऊर्जा खत्म हो चुकी है। लगभग हर चीज के लिए अपना उत्साह खो दिया है। अंत में उन्होंने सब कुछ छोड़ने का निर्णय लिया। नई शुरुआत की। उन्हें लगा म्यूजिक सीखना चाहिए, पेंटिंग करनी चाहिए। अपने पैशन को जीना चाहिए। उन्होंने वह सब करना शुरू किया, जिसकी चाहत उन्हें बरसों से थी। ऐसा होते ही वह खुश रहने लगीं।

पत्नी को ऐसे महसूस कराएं खास

जिस तरह पत्नी, पति को खुश रखने में कोई कसर नहीं छोड़ती, छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखती है ताकि पति को कोई परेशानी ना हो। पति का भी यह दायित्व बनता है, वह भी अपनी पत्नी का ख्याल रखे, उसे कुछ खास महसूस कराए। इसके लिए वे किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

मैंस कॉर्नर
स्नेहा सिंह

पत्नी को खुश करने की कोशिश करने वाले कई पुरुषों को यह गलतफहमी होती है, उन्हें खुश करने के लिए महंगे उपहार देना चाहिए, जबकि वे छोटी-छोटी बातों से बड़ी आसानी से खुश हो जाती हैं, महंगे तोहफे की कोई जरूरत नहीं है। आइए जानते हैं, पत्नी को खुश रखने और उसे खास महसूस कराने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखें-

अपने प्रेम को अभिव्यक्त करें: अधिकांश महिलाओं को वे पुरुष ज्यादा पसंद आते हैं, जो उनसे खुलकर प्रेम जताते हैं। तो समय-समय पर पत्नी को गले लगाएं, अपने प्यार को शब्दों और व्यवहार से व्यक्त करें। सच्चे प्रेम की अभिव्यक्ति बहुत गहरा असर करती है। इससे न केवल पत्नी खुश होती है, पति-पत्नी दोनों का रिश्ता और गहरा होता है।

कभी-कभी ब्रेकफास्ट बनाएं: अगर आप सुबह उठकर पत्नी के लिए चाय-कॉफी या हल्का नाश्ता बनाएंगे तो यह उसके लिए एक प्यारा सरप्राइज होगा। आपको नाश्ता और खाना बनाना नहीं आता है तो आजकल इंटरनेट से नई डिशेज की रेसिपी सीखी जा सकती है। एक बार आप नई डिश बनाना शुरू करेंगे तो कोई भी डिश आसानी से बना लेंगे।

अच्छे श्रोता बनें: महिलाओं को ऐसे पुरुष अच्छे लगते हैं, जो उनकी बातों को ध्यान से सुनते हैं। जब भी पत्नी आपसे बात करे, तो मोबाइल या टीवी देखने के बजाय उसकी आंखों में देखकर उसकी बातें ध्यान से सुनें। इससे निश्चित ही आपकी पत्नी खुद को खास महसूस करेगी।

डेट नाइट की प्लानिंग करें: शादी के बाद भी पत्नी अपने पति के साथ खास समय बिताना चाहती है। आप कभी-कभी डेट नाइट की प्लानिंग बनाएं। बाहर जाकर किसी अच्छे होटल में पत्नी की पसंद का खाना खाएं, साथ में अच्छा समय बिताएं। इससे उसे महसूस होगा कि वह आपके लिए बहुत खास है।

पत्नी को दें भावनात्मक सुरक्षा: पत्नी की सिर्फ शारीरिक सुरक्षा ही नहीं, भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी है। अपनी भावनाएं पत्नी से साझा करें, साथ ही उसकी भावनाओं को भी समझने की कोशिश करें। मुश्किल समय में उसका साथ दें और उसकी हिम्मत बनें। इससे पत्नी का आपके प्रति भरोसा और भी अधिक बढ़ेगा।

हाथ से बनी हुई भेंट दें: हाथ से लिखा हुआ पत्र, छोटा-सा कार्ड या स्वयं बनाया गया कोई उपहार पत्नी के लिए बेहद खास होता है। यह महंगे तोहफों से भी ज्यादा दिल को छूता है। इसलिए समय-समय पर पत्नी को हाथ से बनी चीजें दें।

सुबह प्यारा सा संदेश भेजें: दिन की शुरुआत एक अच्छे संदेश से करें। स्मार्टफोन इसके लिए बहुत यूजफुल रहेगा। जब सुबह के समय पत्नी को आपका प्यार भरा मैसेज दिखेगा तो यकीन मानिए, आपका एक छोटा-सा प्यार भरा मैसेज पत्नी का पूरा दिन खुशहाल बना देगा। आपको भी उसे खुश देखकर खुशी होगी।

जी हां, दांपत्य रिश्तों में मिठास महंगे उपहारों से नहीं, छोटी-छोटी बातों और सच्चे प्रेम से आती है। इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी पत्नी को खुश रख सकते हैं, उसे यह महसूस करा सकते हैं कि वह आपकी जिंदगी में बहुत ही खास है।

रिश्ते
दीपिका शर्मा

कभी भी दो लोगों के विचार हमेशा एक समान नहीं हो सकते। ऐसे में रिश्ते को मधुर-मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आपसी मतभेद के बावजूद हम एक-दूसरे का सम्मान करें और उसे मनभेद में न बदलने दें।

मतभेद को न बनने दें मनभेद

रिश्तों को निभाना भी एक कला है। जो इस कला को सीख जाता है, वह संतोषजनक जीवन जीता है। वहीं जो इससे वंचित रहता है, वह तनावपूर्ण रिश्ते और असंतोष से घिरा रहता है। रिश्तों में मतभेद होना स्वाभाविक है, क्योंकि दो अलग परिवेश से जुड़े लोगों का मिलन, दो अलग विचारों का मेल होता है। जब विचार अलग होते हैं, तो थोड़ी नोक-झोंक और टकराव होता ही है। लेकिन इसे सहजता से जिया जा सकता है, बजाय मनभेद में बदलकर। क्योंकि जब मनभेद पैदा होता है, तो रिश्तों को निभाना बेहद कठिन हो जाता है। यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि मनभेद, रिश्तों के टूटने का एक प्रमुख कारण बनता है। ऐसे में जरूरी है कि जहां हमारे विचार भिन्न हों, वहां विचारों का विरोध करें, व्यक्ति का नहीं।

वैचारिक भिन्नता को स्वीकारें: हम सबकी सोच अलग हो सकती है, क्योंकि हर किसी के अनुभव, माहौल और परिस्थितियां अलग होती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि केवल विचारों का अलग होना रिश्तों में खटास का कारण बन जाए और हम एक-दूसरे से दूर हो जाएं। कभी-कभी सही व्यक्ति भी गलत सोच सकता है, और जिसे हम गलत समझते हैं, वह भी कभी सही विचार रख सकता है। अगर हम हर मतभेद को 'मनभेद' में बदल देंगे, तो विश्वास पर टिके रिश्ते भी डगमगा जाएंगे। इससे न केवल रिश्ते टूटेंगे, बल्कि समाज भी बिखरने लगेगा। इसलिए कुछ बातें हैं, जो मतभेद को मनभेद बनने से रोक सकती हैं।

सम्मान का रखें ध्यान: किसी के साथ असहमति का अर्थ विरोध करना है, अपमान करना नहीं। जब हम किसी की बात से सहमत नहीं होते, तो हमारा पहला कर्तव्य है कि हम अपनी बात को विनम्रता और सम्मान के साथ रखें। कठोर शब्द, ताने या व्यंग्य सामने वाले के मन को आहत करते हैं और बात का मूल उद्देश्य खो जाता है। सम्मान बना रहेगा, तो संवाद के द्वार हमेशा खुले रहेंगे।

बहस करें तो मर्यादा के साथ: बहस का उद्देश्य जीतना नहीं, समझना होना चाहिए। जब बहस मर्यादा से बाहर चली जाती है, तो वह विवाद बन जाती है। आवाज ऊंची करने, व्यक्तिगत आरोप लगाने या पुरानी बातों को उछालने से स्थिति और बिगड़ती है।

सोच बदलिए पर संबंध नहीं: जीवन में परिस्थितियां और अनुभव हमारी सोच को बदलते रहते हैं। यह बदलाव आवश्यक भी है, लेकिन इस बदलाव के कारण यदि हम अपने रिश्तों को ही बदल दें या तोड़ दें, तो यह भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करता है। विचार बदल सकते हैं, पर अपने लोगों के प्रति जुड़ाव और अपनापन बना रहना चाहिए।

बोलने के साथ सुनना जरूरी: अकसर हम अपनी बात कहने में इतने व्यस्त रहते हैं कि सामने वाले को सुनना ही भूल जाते हैं। सही संवाद तभी संभव है, जब हम ध्यानपूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें। सुनने से गलत फहमियां कम होती हैं।

विचारों पर बात करें: किसी के विचार से असहमत होना ठीक है, लेकिन उस व्यक्ति के चरित्र या व्यक्तित्व पर सवाल उठाना गलत है। 'तुम हमेशा गलत सोचते हो।' जैसे वाक्य संबंधों में दूरी पैदा करते हैं, जबकि 'मुझे इस विचार से असहमति है' कहना स्वस्थ संवाद को बढ़ावा देता है।

समय-स्थिति का ध्यान रखें: हर बात कहने का एक सही समय और तरीका होता है। गुस्से में या तनाव के समय की गई चर्चा अकसर विवाद में बदल जाती है। इसलिए आवश्यक है कि हम सही समय का चयन करें।

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाइए: हर मतभेद को नकारात्मक रूप में देखने के बजाय, उसे एक अवसर के रूप में देखें, एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर। हमें यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक दृष्टिकोण रिश्तों में मिठास बनाए रखता है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ग्लोइंग फेस के लिए इफेक्टिव होम रेमिडीज

चेहरा धोने के लिए यूज किए जाने वाले कुछ फेस वॉश में केमिकल्स होते हैं, जिनको लगाने से चेहरे पर दाग, धब्बे उभरने शुरू हो जाते हैं। ऐसे में चेहरा बदसूरत या डल दिखने लगता है। इनसे बचने के लिए अगर आप आसानी से तैयार होने वाले घरेलू हर्बल उत्पादों का चेहरे पर इस्तेमाल करें तो बेहतर परिणाम नजर आएंगे।

कच्चा दूध: कच्चे दूध को कॉटन पैड की मदद से चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट तक चेहरे की क्लींजिंग करें। इसके बाद चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालें। कच्चा दूध कील-मुंहासों को हटाने में मददगार होता है। इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरा कोमल-चमकदार हो जाता है।

दही: अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएंगी, तो इससे त्वचा दिन भर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। आप 2 चम्मच दही में 2 चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकती हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है।

हल्दी-दूध फेस पैक: आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिलाकर फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाएं। फेस पैक को सूखने दें। हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से त्वचा को साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

एलोवेरा जैल: एलोवेरा जैल को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है और पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती है। एलोवेरा को घरेलू उपचार के तोर पर प्रयोग करने में पहले पौधे को पूरी तरह धो लेना चाहिए फिर पूरी स्वच्छता का ध्यान रखते हुए एलोवेरा जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा को मुलायम बनाए रखने में मदद करता है।

शहद: शहद का इस्तेमाल मास्क से लेकर नेचुरल मॉयश्चराइजर के रूप में किया जा सकता है। मॉयश्चराइजर त्वचा को कोमल, हेल्दी और आकर्षक बनाए रखता है। इसके लिए दो-तीन चम्मच कच्चा दूध और इतनी ही मात्रा में शहद लेकर इसका मिश्रण बना लें। इसको अपने चेहरे, गर्दन और शरीर के खुले भागों पर लगाएं फिर आधे घंटे बाद पानी से धो डालें। आप इसे दिन में दो बार उपयोग में ला सकती हैं।

योगा जोन
दिव्यज्योति 'नंदन'

हालांकि प्रेग्नेंसी के दौरान हैवी वर्कआउट या कठिन आसन करना हार्मफुल हो सकता है। लेकिन डॉक्टर की सलाह पर ट्रेनर की निगरानी में अगर कुछ सरल योगासन करें तो आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान योगा बरतें सावधानियां

प्री-नेटल योगा आमतौर पर बहुत धीमी गति से की जाने वाली वो प्रैक्टिस है, जो गर्भावस्था के दौरान हमारे शरीर में आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों को सपोर्ट करने के लिए की जाती है। यह योगा गर्भावस्था के शुरुआती दिनों से शुरू होकर डिलीवरी तक आसानी से किया जा सकता है। प्री-नेटल योगा आप घर पर रहकर ऑनलाइन, यू-ट्यूब द्वारा दिखाए गए वीडियोज के जरिए भी कर सकती हैं। लेकिन इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर कर लें और योगा ट्रेनर के निर्देशन में करना ही सुरक्षित रहेगा।

योगासन करने के फायदे: हल्के-फुल्के योगासन गर्भावस्था में पूरी सुरक्षा देते हैं और इनके जरिए आप श्वास पर नियंत्रण करके अपने रक्त संचार को बेहतर कर सकती हैं। इससे अपने गर्भ में पल रहे बच्चे के साथ अपना एक गहरा कनेक्शन भी महसूस कर सकती हैं। यह योगा प्रैक्टिस, पेन फ्री गर्भावस्था के लिए आपको शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार करता है। आप इन आसनों को करके एनर्जेटिक फील करती हैं।

सावधानी से करें प्रैक्टिस: जो महिलाएं प्रेग्नेंट हैं और जिन्होंने अभी तक योगा शुरू नहीं किया है, उनको योगासन करने के लिए सर्टिफाइड प्री-नेटल ट्रेंड इंस्ट्रक्टर से ही ट्रेनिंग लेनी चाहिए। शुरूआत में मंद गति से सांस लेना और छोड़ना, शरीर को धीरे-धीरे स्ट्रेच करने और गर्भावस्था के लिए विशेष तौर पर डिजाइन किए गए बेसिक पोस्चर के साथ योगा करना चाहिए। क्योंकि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में नए-नए तरह के बदलाव होते हैं। इसके लिए इसे रोज हर हाल में करने की बजाय उतना ही करना चाहिए, जिससे आपको थकान न लगे। ज्यादा कठिन आसन और एडवांस पोस्चर, विशेष तौर पर बिना किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस के नहीं करने चाहिए। आपका शरीर जिन आसनों को करने में रिलैक्स फील करे, आपको उतना ही श्रम करना चाहिए, तभी आपका शरीर धीरे-धीरे योगासन के लिए अपने आपको शारीरिक रूप से तैयार कर सकता है।

रखें इन बातों का ध्यान: प्रेग्नेंसी के दौरान योगा करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

- प्री-नेटल योगासन डॉक्टर की सलाह पर ही योगासन करें।
- श्वसन क्रिया, हल्के-फुल्के पोस्चर जैसे कैट पोज, मलासन पर ही फोकस करें।
- सीने की मांसपेशियों और एडविक फ्लोर को मजबूती देने वाले आसन ही करें।
- मेडिटेशन और प्राणायाम करें।
- उन्हीं आसनों को करें, जो आपको एकाग्रचित होने में सहयोग करें और आपके लिए आरामदेह साबित हों।
- कमर को पीछे की ओर ज्यादा मोड़ने वाले, अचानक मुद्रा में बदलाव करने वाले, जंप बैक और दूसरे कठिन आसन करने से परहेज रखें।
- कपालभाति या सांस रोकने वाले आसन भी किए जा सकते हैं।
- ज्यादा स्ट्रेचिंग न करें, क्योंकि इन दिनों हार्मोनल बदलाव के कारण शरीर में लचीलापन आ जाता है, जो जोड़ों के सेहत के लिए सही नहीं होता।

खबर संक्षेप

सोनीपत। सेवानिवृत्त कर्मचारियों के साथ पुलिस अधिकारी।

6 पुलिस कर्मचारियों को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

सोनीपत। जिला पुलिस में आयोजित विदाई समारोह में सहायक पुलिस आयुक्त क्राइम राजपाल ने सेवानिवृत्त हुए छह कर्मचारियों को सम्मानपूर्वक विदाई दी। इस अवसर पर ऑनरी निरीक्षक रणबीर सिंह, दिलावर सिंह, राम दास, मेहर सिंह, संदीप सिंह और मुख्य सिपाही कुलदीप को उनकी लंबी सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। निरीक्षक जसमेर ने बताया कि सभी कर्मचारियों ने पुलिस विभाग को समर्पित भाव से सेवाएं दी हैं। अधिकारियों ने उनके योगदान की सराहना करते हुए उनके स्वस्थ जीवन और उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

श्योराण परिवार जाट भवन में बनवाएगा एक कमरा

गोहाना। गांव आहुलाना मूल के सेक्टर-7 निवासी श्योराण परिवार ने जाट भवन के निर्माण में एक कमरा बनवाने अर्थात 5 लाख रुपये का सहयोग दिया। यह भवन सेक्टर-7 में बनवाया जा रहा है। सरोज बाला राजकीय उच्च विद्यालय आहुलाना में शिक्षक थीं। सोमवार को वह सेवानिवृत्त हो गईं। सेवानिवृत्ति पर उनके जेठ रामकुमार श्योराण और पति लाभ सिंह श्योराण ने अपनी स्व. माता भतेरी देवी पत्नी रामचन्द्र शास्त्री की स्मृति में जाट भवन के निर्माण में एक कमरा अर्थात 5 लाख रुपये का सहयोग दिया।

साप्ताहिक शिविर में 38 ने किया रक्तदान

गोहाना। शहर में सोनीपत मोड के समीप स्थित भगवान परशुराम चौक में आयोजित भागराम ट्रस्ट के साप्ताहिक शिविर में 38 नागरिकों ने रक्तदान किया। शिविर के मुख्य अतिथि सुलतान सिंह सैनी थे। शिविर में विशेष रक्तदाताओं में सतविंद्र, उनकी बड़ी भाभी मीना और हरियाणा पुलिस से एएसआई विनोद हुड्डा, नियमित रक्तदाताओं में अंकित, युद्धवीर, राहुल, मनीष, सोनू शर्मा, अमित, सतीश, रवि, मामचंद, विनोद आदि रहे।

एसडीएम की अध्यक्षता में हुई जिला सड़क सुरक्षा कमेटी की बैठक में दी जानकारी

फरवरी में रॉन्ग साइड के 386 और ब्लैक फिल्म के काटे 114 चालान

एनएचएआई को बीसवां मील सर्विस रोड पर संचालित टायर पंचर की दुकानों व गन्ने के जूस के ठेले को तीन दिन के अंदर हटाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

एसडीएम सुभाष चंद्र ने बैठक की अध्यक्षता करते हुए संबंधित विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वो सीआरपीएफ कैंप के पास सडक़ पर बने गढों व जलभराव की स्थिति को दुरूस्त कर जल्द से जल्द एटीआर (एक्शन टेकन रिपोर्ट) जमा करवाए। उन्होंने अधिकारियो को निर्देश दिए कि वो प्राथमिकता के आधार पर सड़क सुरक्षा को लेकर कार्य करें, जिससे प्रत्येक जिलावासी सुगम सड़कों पर बिना किसी रूकावट के सफर कर सके। उन्होंने कहा कि जिला की किसी भी सड़क पर जाम की स्थिति न बने, जिससे की समय की बर्बादी हो। सोनीपत के लघु सचिवालय में सोमवार को जिला सड़क सुरक्षा कमेटी की मासिक बैठक का आयोजिन किया गया। बैठक के दौरान सड़क सुरक्षा से संबंधित मुद्दों पर विस्तार से संबंधित विभागों के साथ चर्चा की गई। जिसमें फरवरी माह के चालान रिपोर्ट का विश्लेषण करते हूए बताया कि ओवर स्पीड 66, बिना हैलमैट 227, बिना सीटबैलट 197, ड्राइव करते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल 02, नशे में वाहन चलाना 99, अंडरएज ड्राइविंग 05, रॉन्ग साइड ड्राइविंग 386, ब्लैक फिल्म 114 चालान काटे गए। आरटीए विभाग द्वारा 330 , शहर में जाम की स्थिति उत्पन्न करने वाले हाटस्पॉट, राष्ट्रीय राजमार्गों से संबंधित मुद्दे व अन्य विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई व आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक की अध्यक्षता सोनीपत एसडीएम सुभाष चंद्र द्वारा की गई।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित अधिकारीगण।

सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने पर की चर्चा

एसडीएम सुभाष चंद्र ने एनएचएआई के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे एनएच-44 पर बीसवां मील के सर्विस लेन पर अवैध रूप से संचालित टायर पंचर की दुकानें व गन्ने के जूस के ठेलों को तीन दिन के अंदर हटवाएं। इस दौरान एनएचएआई के अधिकारियों के साथ जिला के राष्ट्रीय राजमार्गों को इंटरकनेक्ट करने व एनएच-44 पर फूट ओवर ब्रीज के विषय पर भी विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में सड़क दुर्घटनाओं की विभिन्न लोकेशनों, हाटस्पॉट पर भी विस्तार से चर्चा की गई। बैठक के दौरान संबंधित विभाग को केजीपी के साथ लगते साइड वेंडर को भी हटाने के निर्देश दिए गए। इस दौरान एसीयूटी योगेश दिल्हौर, सीटीएम डॉ. अनमोल, एसडीएम प्रवेश कादियान, नगर निगम की संयुक्त आयुक्त मीतू धनखड़, एसीपी मलकीत सिंह व अन्य सभी संबंधित विभागों के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

एसडीएम की अध्यक्षता में हुई डीटीपी की मासिक बैठक

एसडीएम सुभाष चंद्र की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में डीटीपी की मासिक बैठक का अयोजन किया गया। एसडीएम ने निदेश दिए कि अवैध निर्माण को शुरूआती दौरा में ही ध्वस्त किया जाए। अवैध निर्माण करने वालों के खिलाफ सख्ती से निपटा जाए व एफआईआर करवाई जाए। डीटीपी अजमेर सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि 26 फरवरी से 30 मार्च तक आठ अवैध निर्माणों को ध्वस्त किया गया व छह शिकायतें हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो, मिमारपुर के एसएचओ को दी गई। इस दौरान अवैध निर्माण करने वालों से 07 हजार 920 रूपए की राशि विध्वंस शुल्क के रूप में प्राप्त की गई। एसएमडीए डीटीपी नीलम शर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि 26 फरवरी से 30 मार्च तक तीन अवैध निर्माणों को ध्वस्त किया गया व दो शिकायतें हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो, मिमारपुर के एसएचओ को दी गई। उन्होंने बताया कि इस दौरान फिरोजपुर बांगर, खरखौदा में अवैध निर्माणों को ध्वस्त करने के लिए विशेष कार्यक्रम भी चलाया गया। बैठक के दौरान अधिकारियों के बीच कंट्रोल एरिया व अर्बन एरिया को लेकर चर्चा भी की गई।

न्यूज डायरी

विधायक ने सुनी हलके के लोगों की समस्याएं

गन्नौर। सोमवार को विधायक देवेंद्र कादियान ने अपने निजी कार्यालय पर खुला जनता दरबार लगाकर शहरी व ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों की सार्वजनिक व निजी समस्याओं को सुना और उनके समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को दूरभाष पर निर्देश दिए। जनता दरबार में सर्वाधिक शिकायतें बिजली, पेंशन, गली व सड़क खस्ताहाल, राशन कार्ड, पुलिस समेत कई विभागों से संबंधित थी। विधायक ने सभी फरियादियों को उनकी समस्याओं के शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। कादियान ने कहा कि क्षेत्र के लोगों की समस्याओं का समाधान करना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके लिए हर संभव प्रयास किए जा रहे है।

महिला विवि के चार कर्मचारी हुए सेवानिवृत्त

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के महिला बहुतकनीकी संस्थान के दो और माडू सिंह मेमोरियल आयुर्वेद संस्थान व कन्या गुरुकुल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के एक-एक कर्मचारी सेवानिवृत्त हो गए। कुलपति प्रो. सुदेश ने उनके कार्यकाल की सराहना करते हुए उन्हें सुखद एवं स्वस्थ जीवन की शुभकामनाएं दी। प्रो. सुदेश ने कहा कि गुरुकुल से विवि तक के सफर में इन कर्मचारियों का बहुत सहयोग रहा है। उनकी सकारात्मक सोच का छात्राओं के चहुमुखी विकास में अभूतपूर्व योगदान रहा है। इस अवसर पर महिला विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव ने कर्मचारियों को बधाई देते हुए कहा कि यह संस्थान आज भी आपका है और आगे भी आपका रहेगा।

सोनीपत। उत्कृष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत करती प्राचार्या साथ में स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

बाल मंदिर का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित

सोनीपत। बाल मन्दिर दयानन्द मॉडर्न हाई स्कूल मॉडल टाऊन सोनीपत का परीक्षा परिणाम सोमवार को घोषित किया गया। प्रधानाचार्य गीता सहगल ने समस्त विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, शिक्षकों का समर्पण और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। उन्होनें विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य हेतु प्रेरणा प्रदान करते हुए भविष्य में अत्यधिक परिश्रम करनें का आग्रह किया। प्रधानाचार्य गीता सहगल ने समस्त विद्यार्थियों, शिक्षक वर्ग, स्टाफ और अभिभावकों को धन्यवाद किया और शुभकामनाएं दी।

सोनीपत । गढ़ी ब्राह्मण स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यक्रम के दौरान मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्रधानाचार्य अतुल खट्टर व स्टाफ सदस्य।

वार्षिक परीक्षा परिणाम आने पर प्रतिभावान विद्यार्थियों का किया सम्मान

सोनीपत। गढ़ी ब्राह्मण स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को वार्षिक परीक्षा परिणाम जारी किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की विभिन्न कक्षाओं में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले मेधावी एवं प्रतिभावान विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्य अतुल खट्टर ने विद्यार्थियों को मोमेंटो प्रदान कर उनका उत्साहवर्धन किया। प्रधानाचार्य अतुल खट्टर ने विद्यार्थियों की मेहनत व लगन की सराहना करते हुए कहा कि निरंतर प्रयास और अनुशासन से ही सफलता प्राप्त की जा सकती है। विद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों ने भी विद्यार्थियों को बधाई देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम में अभिभावकों ने भी शिरकत कर अपने बच्चों की उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त किया। वहीं विद्यालय के सभी स्टाफ सदस्यों ने विद्यार्थियों को भविष्य में और बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

प्राचार्य ने परीक्षा में सफल विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गांव छिछड़ाना स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को मेधावी सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में विद्यालय के वार्षिक परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थी सम्मानित हुए। अध्यक्षता प्राचार्य बजरंग लाल शर्मा ने की और संयोजन संस्कृत प्रवक्ता सतनारायण वशिष्ठ ने किया।

वार्षिक परीक्षाओं के परिणाम में कक्षा 11वीं कला संकाय में कल्पना प्रथम, मुस्कान द्वितीय, आरती तृतीय, 11वीं विज्ञान संकाय में कोमल,अंकिता और होमन, कक्षा 9वीं में बबीता, साहिल और सोनाली, कक्षा 8वीं में कोमल, किरण और मोनिका, कक्षा 7वीं में मुस्कान, पायल और अर्पिता, कक्षा छठी में जीविका, रेखा और प्रिया रही। कक्षा 5वी में रवि, सानवी, दीप्ति और चिराग, कक्षा चौथी में वंश, गुंजन और आर्यन, कक्षा तीसरी में वंश, नीरव और योगेश, कक्षा दूसरी में रिया, पूर्वी और दक्ष, कक्षा पहली में साहिल प्रथम, श्लोक और खुशी क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर रहे। इस अवसर पर ज्योति, रामकिशन संजय, मीना, मनोज कुमार, शील कुमार, सतीश, सोमवती, प्रमिला, विनय, सविता, आशारानी, सीमा, रितु, सपना, राजेश, सारिका, विनय आदि रहे।

गोहाना। वार्षिक परीक्षाओं में मेधावी विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ।

गुरु-शिष्यों ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ डाली आहुति

गोहाना। गीता विद्या मंदिर, गोहाना द्वारा गांव मुंडलाना में शिशुवाटिका स्थापित की गई। सोमवार को हवन के साथ इसका शुभारंभ किया गया। हवन में गुरु और शिष्यों ने मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डाली। विद्यालय की गांव बरोदा स्थित शिशुवाटिका-2 में भी हवन के साथ नए शैक्षणिका सत्र का शुभारंभ किया गया। सत्र के प्रथम दिवस पर विद्यालय द्वारा बच्चों का तिलक लगाकर एवं प्रसाद देकर स्वागत किया गया। इस अवसर पर आचार्या दीपिका, सीमा, ललिता, ज्योति एवं पुष्पा उपस्थित रहीं।

कार्यक्रम की सफलता में सहयोग देने वाले 95 सदस्यों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वरिष्ठ नागरिक परिषद, सोनीपत के तत्वावधान में सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में मार्च माह में जन्मे सदस्यों का सामूहिक जन्मोत्सव उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रमुख संरक्षक महात्मा वेदमुनि वानप्रस्थी के सान्निध्य में यज्ञ हवन से हुई, जबकि अध्यक्षता परिषद प्रधान बीआर आहूजा ने की और संचालन रविंद्र कुकरेजा ने किया। यज्ञ के बाद गायत्री मंत्रोच्चारण के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें मनोहर लाल डबास, राम किशन बत्रा, रामफल वर्मा, देव राज शर्मा, पवन दीप शर्मा, प्रेम प्रकाश खुराना, प्रकाश भगत, कैप्टन एचआर आजाद और राम गोपाल अरोड़ा सहित अन्य सदस्यों ने भक्ति गीत, गजल और कविताओं की प्रस्तुति दी। इसके पश्चात मार्च माह में जन्मे 35 सदस्यों को पुष्प गुच्छ, उपहार और अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया गया। बीआर आहूजा ने परिषद की गतिविधियों की समीक्षा करते हुए सभी के सहयोग की सराहना की, वहीं संरक्षक केएल तनेजा ने सदस्यों के स्वस्थ और दीर्घ जीवन की कामना की। स कार्यक्रम में डॉ डीबी रावल, सुखप्रिय शास्त्री, ओपी एलावाधी, डॉ एचबीडी अरोड़ा मदन लाल कत्याल, अशोक आर्य सहित 95 सदस्य उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के दौरान परिषद के सदस्यों को सम्मानित करते हुए पदाधिकारी।

मां सरस्वती की अराधना कर हवन के साथ शाला प्रवेश

सोनीपत। विद्यालय के नवीन सत्र आरंभ के अवसर पर ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में शाला प्रवेश कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मां सरस्वती की आराधना के साथ हवन कार्यक्रम संपन्न किया गया। जिसमें विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा, निदेशक रीमा शर्मा, प्रधानाचार्य चंचल शर्मा, मीनू शर्मा के साथ समस्त वर्ल्ड एकेडमी परिवार उपस्थित रहा। हवन के पश्चात नीरज शर्मा ने सभी को आगामी सत्र के लिए शुभकामनाएं दी और और कहा कि अब समय है अनुशासन और नए संकल्प, नवीन विचारधारा के साथ निरंतर आगे बढ़ने का। वैसे तो हर दिन नई शुरुआत लेकर आता है फिर भी आज इस शाला प्रवेश की अवसर पर नए संकल्प निश्चित कर अपने लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर हों। रीमा शर्मा ने भी छात्रों के साथ-साथ शिक्षकों को भी संबोधित करते हुए टीम वर्क के साथ कार्य करने की सलाह देते हुए छात्रों के उज्जवल भविष्य के निर्माण हेतु सभी को प्रेरित किया।

राज्य समन्वयक ने स्वयंसेवकों का बढ़ाया उत्साह

सोनीपत। सीआरए कॉलेज, सोनीपत में एनएसएस इकाई द्वारा आयोजित सात दिवसीय विशेष डे-नाइट कैंप के पांचवें दिन की शुरुआत प्राणायाम और योग अभ्यास के साथ हुई। इसके बाद दिनभर विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कैंप के दौरान छोटू राम आर्य महाविद्यालय में हरियाणा के एनएसएस कोऑर्डिनेटर डॉ. दिनेश कुमार ने निरीक्षण दौरा किया। उन्होंने स्वयंसेवकों से बातचीत कर उनके अनुभव जाने और एनएसएस के उद्देश्य व महत्व पर अपने विचार साझा किए। इस दौरान उन्होंने स्वयंसेवकों के साथ भोजन भी किया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. उषा दहिया ने पुष्प गुच्छ देकर उनका स्वागत किया और कैंप की गतिविधियों की जानकारी दी।

NOTICE

I, Parveen Kumar S/o Sh. Raj Singh R/o Vill. Chitana Teh. & Distt. Sonipat declare that my father's D.O.B. is wrongly mentioned in my Army Documents as 01.01.1967 whereas is correct D.O.B. is 15.03.1967 as per is Aadhar Card and Pan Card. My above Statement is True and Correct as per my knowldege and Belief.

न्यायालय श्री जतिन्द्र गिल, नायब तहसीलदार एवं सहायक कलैक्टर प्रथम श्रेणी गोहाना।
केस नं. : 290/NT, तिथि दायरा : 09/02/2024
तिथि पेशी : 01/05/2026, किस्म मुकदमा : तकसीम
मौजा : गोहाना

1- इन्द्रजीत पुत्र सुन्दर लाल पुत्र गणेश दास 2- श्रीमती सुषमा रानी पत्नी 3-अंश 4-हन्नी 5-राहुल पुत्रांन श्री मंगल सैन पुत्र श्री सुन्दर लाल निवासीगण रेलवे कॉलोनी, वार्ड-07 गोहाना, जिला सोनीपत। पक्ष अव्वल

बनाम

1- जयपाल पुत्र श्री दुलीचन्द पुत्र श्री बख्तावर 2-रणधीर 3-गंगाराम 4-बलराज पुत्रांन श्री मानसिंह पुत्र श्री दुलीचन्द 5-श्रीमती कविता पत्नी श्री कृष्ण पुत्र ईश्वर 6-श्रीमती सुशीला पत्नी श्री जोरा सिंह पुत्र रामकिशन 7-श्रीमती निशा पत्नी श्री बिहारी लाल पुत्र श्री राजमल 8-सुरेश पुत्र श्री मान सिंह पुत्र श्री दुलीचन्द 9- राजेश पुत्र श्री सीसराम पुत्र श्री दुलीचन्द 10-सतवंती पत्नी श्री सत्यपाल पुत्र श्री धनीराम 11-शीला देवी पत्नी श्री जयपाल पुत्र श्री मीर सिंह 12-श्रीमती कविता पत्नी श्री सुनील पुत्र श्री सतनारायण 13-श्रीमती सविता पत्नी श्री धर्मबीर पुत्र श्री. रामधारी 14-श्रीमती पूनम पत्नी श्री राजेश पुत्र श्री साहब सिंह 15-श्रीमती कविता, पत्नी श्री सतीश पुत्र श्री सरदार सिंह 16- श्रीमती रोशनी पत्नी श्री रामसिंह पुत्र श्री हरिचन्द 17-श्रीमती मुकेश पत्नी श्री महाबीर पुत्र श्री रतन सिंह 18-श्रीमती सुनीता पत्नी श्री जयभगवान पुत्र श्री हवासिंह 19-श्रीमती सुनीता पत्नी श्री चाँद सिंह पुत्र श्री चन्दन उर्फ गोलू 20- श्रीमती कमला पत्नी श्री जयपाल पुत्र श्री दुलीचन्द 21-श्रीमती कविता पत्नी श्री राकेश पुत्र श्री रामकिशन 22-सलमा पुत्री रोशन लाल पुत्र श्री मोलड़ 23-रामेहर पुत्र श्री मानसिंह पुत्र श्री दुलीचन्द 24-श्रीमती समो पत्नी वकील पुत्र श्री रामकुमार 25-श्रीमती उषा रानी पत्नी श्री जगदीश कुमार पुत्र श्री हरभगवान 26-श्रीमती कविता पत्नी श्री राकेश पुत्र श्री रामकिशन 27-श्रीमती सावित्री पत्नी श्री फकीरा पुत्र श्री हरि सिंह 28-श्रीमती निशा पत्नी श्री दिप्ती लाल पुत्र श्री राजमल 29-मालहा पत्नी श्री खजान सिंह पुत्र श्री इन्द्र सिंह 30- राजेश पुत्र श्री शीशराम पुत्र श्री बख्तावर 31- श्रीमती कमलेश पत्नी श्री महेन्द्र पुत्र श्री भलेराम 32-श्रीमती प्रियंका पत्नी श्री सुरेश पुत्र श्री रामकिशन निवासीगण गाँव वजीरपुरा, गोहाना, जिला सोनीपत। पक्ष दोयम

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि उपरोक्त केस अनुमान इस न्यायालय में विचाराधीन है। जो फरीक दोयम का दुरुस्त पता ना होने का कारण फरीक अव्वल के वकील द्वारा अखबारी प्रकाशन किया जाना है। इसलिए अखबार में प्रकाशन के जरिए फरीक दोयमगण को सूचित किया जावे कि उपरोक्त केस की आगामी तिथि 01.05.2026 निश्चित है उपरोक्त फरीक दोयमगण जहां भी रहते हैं निश्चित तिथि पेशी तक असालतन या वकालतन न्यायालय हाजिर आवें। अन्यथा उनके विरुद्ध एकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जावेगी।

हस्ता/- सहायक कलैक्टर प्रथम श्रेणी, गोहाना।

श्री ठाकुरद्वारा पंचायती मंदिर में वार्षिकोत्सव में दिखी भक्ति की झलक

भगवान श्रीकृष्ण लीलाओं के मंचन से किया मंत्रमुग्ध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हलवाई हट्टा स्थित श्री ठाकुरद्वारा पंचायती मंदिर में चल रहे सात दिवसीय वार्षिकोत्सव एवं श्री हनुमान जन्मोत्सव का सोमवार को तीसरा दिन रहा। मंदिर परिसर में आयोजित श्रीकृष्ण लीला में भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं, गोपियों संग महारास एवं भक्तमती मीराबाई के बालरूप, उनके गिरधर गोपाल जी से लगाव, ससुराल वालों के किए गए अत्याचारों व अंत में उनके ठाकुर जी की प्रतिमा में समा जाने के प्रसंगों का भव्य मंचन किया गया। वृंदावन से आए कलाकारों ने सौरभ द्विवेदी के निर्देशन में श्रीकृष्ण लीलाओं का मंचन कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया। श्रीराम ज्योतिष्पीठ, धर्मशाला नियामत राय केदारनाथ सोसायटी, श्री लक्ष्मी नारायण बालाजी मंदिर, महावीर कॉलोनी के पदाधिकारियों ने श्रीराधा-कृष्ण की आरती में भाग लिया। लीला के पश्चात श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया। मंदिर सेवा समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए श्रीकृष्ण लीला का सीधा प्रसारण यूटयूब चैनल के माध्यम से भी किया जा रहा है। कार्यक्रम में समिति के प्रधान अमित कुच्छल, महासचिव राजकुमार गोयल, कोषाध्यक्ष महेंद्र मंगला, कार्यकारिणी सदस्य गजेंद्र मंगला, विजय गौतम, महेंद्र वर्मा आदि रहे।

सोनीपत। श्री ठाकुरद्वारा पंचायती मंदिर में श्रीकृष्ण लीला का मंचन करते कलाकार।

सोनीपत। प्रभातफेरी निकालते इस्कॉन प्रचार समिति के सदस्य।

प्रभातफेरी में श्रीमद्भागवत कथा का किया प्रचार

सोनीपत। इस्कॉन प्रचार समिति की ओर से सोमवार को हरिनाम संकीर्तन प्रभातफेरी निकाल प्रभु गुणगान किया गया। प्रभातफेरी सुबह मुरथल रोड स्थित धर्मशाला नियामत राय केदारनाथ से प्रारंभ की गई, जो राली गली, चौहट्टा मोहल्ला, हलवाई हट्टा होते हुए मुरथल अड्डा स्थित श्याम मिष्ठान भंडार पर संकीर्तन के साथ संपन्न हुई। प्रभातफेरी के दौरान समिति सदस्यों ने हरिनाम का गुणगान कर प्रसाद वितरण किया। मार्ग में प्रभातफेरी का दामोदरदास, सीए कुलदीप कुमार, मोहनलाल कुच्छल सहित काफी श्रद्धालुओं ने प्रभातफेरी का पुष्प वर्षा से स्वागत किया। प्रभातफेरी के दौरान नंदवानी नगर स्थित राधा कृष्ण मंदिर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के लिए लोगों को आमंत्रित किया गया।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें निवर्तमान मेयर राजीव जैन को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हनुमान जयंती की तैयारियों की रिहर्सल के दौरान हनुमान स्वरूपों ने बांधा समां

सोनीपत। हनुमान जयंती की तैयारियों के तहत शहर में धार्मिक कार्यक्रमों और रिहर्सल का दौर जारी है। राधा कृष्ण मंदिर, मशद मोहल्ला में आयोजित कार्यक्रम के दौरान हनुमान स्वरूप धारण किए युवाओं ने ढोल की थाप पर भक्ति भाव से नृत्य किया, वहीं श्रद्धालु जय श्रीराम के जयकारों से उनका उत्साह बढ़ाते नजर आए।

कार्यक्रम में निवर्तमान मेयर राजीव जैन ने पहुंचकर पूजा-अर्चना की और आशीर्वाद लिया। उन्होंने कहा कि 2 अप्रैल को हनुमान जयंती पर पूरा शहर भक्ति में सराबोर रहेगा। मंदिर में लक्की और गर्वित 40 दिनों से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर साधना कर रहे हैं। वहीं कच्चे क्वार्टर स्थित हनुमान मंदिर में भी भव्य रिहर्सल आयोजित की गई। इस अवसर पर कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

पौधे लगाकर सोसाइटी का वार्षिकोत्सव मनाया

सोनीपत। होम सिटी सोसाइटी, न्यू हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, सेक्टर 15 द्वारा अपने साप्ताहिक अभियान, स्वच्छ एवं सुंदर सोसाइटी का वार्षिक उत्सव मनाया। पूर्व पार्षद त्रिभुवन बबिता कौशिक एवं सुरेंद्र मदान का भी इस आयोजन में सहयोग रहा। राजीव जैन के मार्गदर्शन में सोसाइटी के मेंबर्स ने सोसाइटी और आसपास में 100 से अधिक पौधे लगाए एवं नए गमले भी लगाए।

छात्राओं ने लिया नशा मुक्त समाज बनाने का संकल्प

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय, खरखौदा में नशा-मुक्ति के प्रति समाज में जागरूकता सृजित करने के उद्देश्य से निदेशालय उच्च शिक्षा, हरियाणा द्वारा प्राप्त दिशा-निर्देशों की अनुपालना में मार्च माह की गतिविधि के रूप में ड्रग्स अवेयरनेस सेल द्वारा कॉलेज इंचार्ज डॉ योगिता की अध्यक्षता में नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन सेल प्रभारी डॉ शालिनी द्वारा किया गया।

सड़क सुरक्षा संगठन के जिला संयोजक हुए सम्मानित

सोनीपत। नई दिल्ली स्थित कंस्टीट्यूशन क्लब के सेमिनार हाल में आयोजित कार्यक्रम में राज्य स्तर पर समाज हितैषी संस्थाओं, पदाधिकारियों, अधिकारियों व सामाजिक कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया गया। यह सम्मान प्रदूषण में सुधार, साइबर अपराध, महिला सुरक्षा एवं सड़क सुरक्षा विषयों पर सुधार, सहयोग, परिवर्तन की दिशा में कार्य करने वाले नागरिकों को प्रदान किया गया।

ब्रह्मशक्ति में घोषित किया परीक्षा परिणाम

खरखौदा। ब्रह्मशक्ति सीसै स्कूल थाना कलां में सत्र 2025-26 का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित करने के उपरांत शिक्षक-अभिभावक मिलन सभा का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थी अपने माता-पिता के साथ स्कूल में अपना परिणाम जानने के लिए आए। मुख्य द्वार पर आते ही एनसीसी के छात्रों ने सभी को सैल्यूट कर अभिवादन किया। अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ विचार-विमर्श किया तथा अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। विद्यालय की तरफ से सभी छात्रों को उपहार प्रदान किए गए। इस दौरान बच्चों के कमजोर पक्ष पर चर्चा की गई और भविष्य में उसके सुधार के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाने के लिए विचार-विमर्श किया गया।

एक माह बाद कमर्शियल सिलेंडर के 50% स्टॉक की मांग

लोगों को मांगलिक कार्यों के लिए अब नहीं होगी सिलेंडरों की कमी

कमर्शियल सिलेंडरों की 20 प्रतिशत आपूर्ति होने के बाद आवश्यक सेवाओं जैसे अस्पताल, शिक्षण संस्थानों को मुहैया होने लगा सिलेंडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में करीब एक माह बाद कमर्शियल सिलेंडर का 50 प्रतिशत स्टॉक जल्द मार्केट में उतर सकता है। एक माह से कमर्शियल गैस की किल्लत झेलते आ रहे लोगों के लिए यह राहत भरी उम्मीद होगी। अधिकारियों की मानें तो कंपनी को जिले की खपत अनुसार 50 प्रतिशत कमर्शियल सिलेंडर के स्टॉक की मांग की गई है। एक या दो दिन के अंदर स्टॉक मिलने के बाद व्यवसायियों जैसे होटल, ढाबा, रेस्तरां, दुकानदारों व खाद्य स्टॉल संचालकों को सिलेंडर की आपूर्ति की जाएगी। इससे पहले 20 प्रतिशत कमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति होने के बाद आवश्यक सेवाओं जैसे अस्पताल, शिक्षण संस्थानों को सिलेंडर मुहैया करवाए जा रहे हैं। साथ ही विवाह व अन्य मांगलिक कार्यों के लिए एसडीएम कार्यालय में आवेदन के आधार पर सिलेंडर मुहैया करवाए जाएंगे। अब तक ऐसे 12 आवदेकों को सिलेंडर दिए जा चुके हैं।

प्रशासन व जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से लोगों की गैस संबंधी समस्या को देखते हुए जल्द समाधान करवाने के भरसक प्रयास किए जा रहे हैं। वहीं जिले में अब घरेलू गैस सिलेंडरों की आपूर्ति धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में पहुंचने लगी है। उपभोक्ताओं को बुकिंग के आधार पर 24 घंटे के अंदर घरेलू गैस सिलेंडरों की आपूर्ति की जा रही है। कमर्शियल सिलेंडर की आपूर्ति का काम भी शुरू हो चुका है। साथ ही घरेलू गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए टीमें गठित की गई है। यह टीम लगातार छापामार कार्रवाई कर जांच अभियान चला रही हैं। विभाग की ओर से कार्रवाई के दौरान अब तक कुल 121 छोटे-बड़े घरेलू व कमर्शियल सिलेंडरों को जब्त किया गया है।

सोनीपत। लघु सचिवालय में संबंधित विभिन्न मुद्दों पर अधिकारियों के साथ बैठक करती उपायुक्त नेहा सिंह।

अफवाहों पर न दें ध्यान, अनावश्यक संग्रह भी नहीं

उपायुक्त नेहा सिंह ने उपभोक्ताओं से अपील की, कि वह किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें। केवल आवश्यकता अनुसार ही गैस सिलेंडर प्राप्त करें, अनावश्यक संग्रह न करें। शहरी क्षेत्रों में प्रत्येक परिवार को 25 दिनों के अंतराल के बाद गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाया जा रहा है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में 45 दिनों के अंतराल गैस की आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है।

लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम स्थापित, हेल्पलाइन नंबर भी जारी

उपायुक्त नेहा सिंह ने कहा कि जिले में डीजल, पेट्रोल व रसोई गैस की आपूर्ति व्यवस्था पूरी तरह से सुचारू है, किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। 32 गैस एजेंसियों के माध्यम से 6580 घरेलू गैस सिलेंडरों की नियमित आपूर्ति की जा रही है, पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। लघु सचिवालय में कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है, जहां नागरिक डीजल, पेट्रोल या रसोई गैस से संबंधित किसी भी जानकारी या समस्या के लिए हेल्पलाइन नंबर 0130-2221590 पर संपर्क कर सकते हैं। सोनीपत में गेल गैस, गन्नौर व गोहाना में एचपीसीएल की ओर से पाइप्ड नेचुरल गैस (पीएनजी) की सुविधा दी जा रही है। अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि औद्योगिक क्षेत्र बड़ी व कुंडली में किसी को पीएनजी की जरूरत पड़ने पर जल्द कार्य कर पीएनजी देना सुनिश्चित करें। औद्योगिक क्षेत्रों में कार्य करने वाले माइग्रेंट लैबर को पांच किलो के सिलेंडर देने के लिए सभी ओएमसी को निर्देश दिए गए हैं।

टीम ने शहर में छापेमारी करके 25 सिलेंडर बरामद किए

- गैस की कालाबाजारी को रोकने खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम ने दुकानों और मुख्य व्यवसायिक प्रतिष्ठानों पर छापे मारे

गोहाना। गैस की कालाबाजारी को रोकने के लिए सोमवार को खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम ने शहर में दुकानों और मुख्य व्यवसायिक प्रतिष्ठानों पर छापे मारे। टीम ने दुकानों से 25 सिलिंडर बरामद किए, जिसमें कमर्शियल, रसोई सिलेंडर और छोटे सिलेंडर हैं। टीम ने सिलेंडरों को जब्त करके गैस एजेंसी में जमा कराया। पश्चिमी एशिया में जारी तनाव के चलते बने गैस का संकट चल रहा है। कुछ लोग रसोई गैस की कालाबाजारी करते हुए सिलेंडरों को दुकानों पर व्यवसाय में उपयोग कर रहे हैं। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के निरीक्षक रोहित मलिक के नेतृत्व में टीम गठित की गई। टीम में निरीक्षक कर्ण कौशिक, शरद कुमार, उप निरीक्षक दमन सिंह, आदित्य रोहिल्ला व सहायक अनिरुद्ध रहे। टीम ने कई दुकानों पर छापेमारी की। टीम ने 15 कमर्शियल सिलेंडर, चार 14 किलोग्राम के सिलेंडर और छह तीन किलोग्राम गैस वाले सिलेंडर जब्त किए गए।

भगवान महावीर ने विश्व को अहिंसा का पाठ पढ़ाया था : देवेंद्र कादियान

गन्नौर। समाज के लोगों को संबोधित करते विधायक देवेंद्र कादियान साथ में पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा व गणमान्य लोग ।

- महावीर जयंती पर सांस्कृतिक संध्या व शोभायात्रा निकाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

श्री 1008 महावीर भगवान के जन्म कल्याणक के उपलक्ष्य में सकल दिगंबर जैन समाज द्वारा आयोजित एक शाम महावीर के नाम सांस्कृतिक कार्यक्रम रविवार सायं शांतिनाथ दिगंबर जैन मंदिर धर्मशाला, जैन गली में श्रद्धा व उत्साह के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम में भक्ति गीतों, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों और भगवान महावीर के जीवन से जुड़े प्रेरणादायक प्रसंगों ने उपस्थित श्रद्धालुओं को भाव-विभोर कर दिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विधायक देवेंद्र कादियान उपस्थित रहे, जबकि विशिष्ट अतिथियों में समाजसेवी अंकित मल्हौत्रा व वार्ड 13 पार्षद राजेश शर्मा शामिल रहे। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर ने विश्व को अहिंसा का पाठ पढ़ाया था। उनके सिद्धांत आज भी समाज में शांति, सद्भाव और मानवता को मजबूत करने की प्रेरणा देते है। उन्होंने कहा कि भगवान महावीर का जन्म कल्याणक केवल एक धार्मिक उत्सव नहीं, बल्कि मानवता को सही दिशा देने का संदेश है। इस अवसर पर विजेंद्र जैन, सुरेंद्र जन, पदम जैन, नरेंद्र जैन, मुकेश जैन व पार्षद अजय सरोहा सहित अन्य मौजूद रहे।

जैन गर्ल्स कॉलेज की छात्रा जसविंदर कौर ने एमडीयू मेरिट में पाया पांचवां स्थान

गन्नौर। जैन गर्ल्स कॉलेज की बीकॉम ऑनर्स की छात्रा जसविंदर कौर ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की मेरिट सूची में पांचवां स्थान प्राप्त कर कॉलेज व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार ने जसविंदर कौर को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि यह सफलता जसविंदर की कड़ी मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। कॉलेज के समस्त स्टाफ सदस्यों ने भी जसविंदर कौर बधाई दीं और उनकी मेहनत की सराहना की। कॉलेज प्रबंधन ने घोषणा की कि जसविंदर कौर की आगे की पढ़ाई के लिए उन्हें विशेष स्कॉलरशिप प्रदान की जाएगी। जसविंदर कौर ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों और नियमित अध्ययन को दिया।

जिंदल लॉ स्कूल में कल्याणकारी योजनाओं पर कंसल्टेशन आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिंदल ग्लोबल लॉ स्कूल के वेलफेयर राइट्स एंड द लॉ क्लिनिक–I द्वारा हरियाणा की कल्याणकारी योजनाओं पर एक राउंड टेबल कंसल्टेशन आयोजित किया गया। इस कंसल्टेशन का उद्देश्य राज्य की विभिन्न योजनाओं पर आधारित एक उपयोगी हैंडबुक तैयार करना था।

कार्यक्रम में प्रो. युक्ति कुमार के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों और पैरा लीगल वॉलंटियर्स ने हिस्सा लिया। इसमें एडीसी कार्यालय, समाज कल्याण विभाग, कृषि, पशुपालन, स्वास्थ्य, पंचायत विभाग, डीएलएसए सहित कई विभागों के प्रतिनिधि, सरपंच, अधिवक्ता और विशेषज्ञ शामिल हुए। सभी ने योजनाओं में सुधार के लिए अपने सुझाव दिए। हैंडबुक के ड्राफ्ट को नौ अध्यायों में तैयार किया गया, जिसे विद्यार्थियों ने प्रेजेंटेशन के जरिए प्रस्तुत किया। इसमें शिक्षा, पेंशन, रोजगार, स्वास्थ्य, कृषि, बीमा और पर्यावरण जैसे विषय शामिल रहे। पैरा लीगल वॉलंटियर्स ने हिंदी में पैंफलेट तैयार कर योजनाओं की जानकारी सरल भाषा में प्रस्तुत की। कार्यक्रम का उद्देश्य हैंडबुक को और बेहतर बनाकर लोगों तक सरकारी योजनाओं की सही जानकारी पहुंचाना और लाभ दिलाना है।

हैंडबुक तैयार करने के लिए विशेषज्ञों से लिए सुझाव

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित प्रतिभागी एवं अतिथिगण।

संगठन की मजबूती पर मंथन करने को भाजपा युवा मोर्चा ने की बैठक

खरखौदा। भारतीय जनता युवा मोर्चा की एक बैठक शहर के खंड विकास एवं पंचायत विभाग कार्यालय में हुई। जिसकी अध्यक्षता युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष प्रवीन दहिया ने की। बैठक में जिला युवा मोर्चा महामंत्री सुमित आंतिल, संदीप राणा तथा जिला मीडिया प्रभारी रोहित शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। बैठक के दौरान संगठन को और अधिक मजबूत एवं सक्रिय बनाने, अधिक से अधिक युवाओं को जोड़ने तथा आगामी कार्यक्रमों की रणनीति तैयार करने पर विस्तृत चर्चा की गई। इस अवसर पर युवा मोर्चा के सदस्य प्रमोद सरोहा, शक्ति सिंह, मिथुन तिवारी, राजीव भारद्वाज, हेमंत परासर, सुमित गर्ग, दीपक सरोहा एवं जयदीप गहलावत सहित अन्य कार्यकर्ता भी उपस्थित रहे।

गोहाना की कल्पना को मिलकर साकार करेंगे

- गोहाना को जाम से निजात दिलाने में मल्टी स्टोरी पार्किंग, पुल को होगा निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। पत्रकारों से बातचीत करते डॉ. अरविंद शर्मा, डॉ. रीटा शर्मा व बिजेंद्र मलिक।

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि गोहाना विधानसभा धन्यवाद एवं विकास रैली में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने तकरीबन एक हजार करोड़ रुपए की विकास परियोजनाओं की घोषणाएं, उद्घाटन एवं शिलान्यास करते हुए नए गोहाना की कल्पना को मजबूत करने की दिशा में कदम बढ़ाएं है। इन घोषणाओं को पूरा करने के लिए इलाकेवासियों के साथ मिलकर काम किया जाएगा और योजनाओं की निगरानी की जाएगी। सोमवार को सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा सिंचाई विश्राम गृह, गोहाना में अपनी पत्नी डॉ. रीटा शर्मा, गोहाना भाजपा जिलाध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक और मंडल अध्यक्ष प्रवीण खुराना के साथ पत्रकारवार्ता की। मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा 113 करोड़ रुपए की विकास परियोजनाओं के उद्घाटन, शिलान्यास किए गए जबकि 41 घोषणाएं की, जिनकी अनुमानित लागत 650 करोड़ रुपए है और 12 विकास परियोजनाएं ऐसी हैं जिनकी अनुमानित लागत 200 करोड़ रुपए तक रहेगी। ऐसे में गोहाना विधानसभा के लिए एक हजार करोड़ रुपए की सौगात मिली है। मुख्यमन्त्री नायब सिंह सैनी ने परिसीमन, एसाईआर उपरांत खानपुर कलां को उप तहसील से तहसील, बरोदा व फरमाणा को उप तहसील का दर्जा देने की घोषणा की है, जिससे गोहाना को जिला बनाने में 2 उपमंडल की तकनीकी अड़चन दूर जाएगी।

हैकाथॉन में हिंदू कॉलेज के विद्यार्थियों ने जीता पुरस्कार

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में 28 से 29 मार्च 2026 तक आयोजित राष्ट्रीय स्तर के हैकाथॉन में हिंदू कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग, सोनीपत के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में देशभर के कई संस्थानों के छात्रों ने भाग लिया। कॉलेज की टीम में बीसीए द्वितीय वर्ष के रुद्र कुमार और बीटेक सीएसई तृतीय वर्ष के छात्र-छात्राएं कृतिका, आयुष और अंकुर शामिल रहे। टीम ने ओपन इनोवेशन श्रेणी में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सर्वश्रेष्ठ स्थान हासिल किया और 5000 रुपये का पुरस्कार जीता। इस उपलब्धि पर कॉलेज के निदेशक डॉ डीपी सिंह और अन्य शिक्षकों ने विद्यार्थियों को बधाई दी। प्रबंधन ने भी खुशी जताते हुए कहा कि ऐसी सफलताएं अन्य छात्रों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं।

कुश बने ऑल इंडिया बाल केसरी, स्कूल नेशनल गेम्स में भी जीत चुके रजत पदक

गन्नौर। गांव पुरखास के होनहार खिलाड़ी कुश गुलिया ने पंजाब के मोहाली में आयोजित खेलो में शानदार प्रदर्शन करते हुए ऑल इंडिया बाल केसरी खिताब अपने नाम कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कुश की इस उपलब्धि से गांव पुरखास में खुशी की लहर है। कुश गुलिया के पिता अर्जुनवाड़ी डीएसपी रमेश गुलिया, दादा बलवान सिंह गुलिया, ग्रामीणों व खेल प्रेमियों ने कुश को बधाई देते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की है। परिजनों ने भी इस सफलता पर गर्व व्यक्त किया और बताया कि कुश बचपन से ही खेलों के प्रति समर्पित रहा है। इससे पहले भी कुश गुलिया ने उत्तर प्रदेश के बलिया में आयोजित स्कूल नेशनल गेम्स में भी शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान प्राप्त कर रजत पदक जीता था।

महलाना रोड की बदहाल स्थिति के विरोध में दुकानदारों का प्रदर्शन

- रोड के बीच दुकान लगाकर जताया रोष, 5 दिन में समाधान न होने पर जाम की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। रोड के बीच दुकान लगाकर विरोध प्रदर्शन करते हुए।

महलाना रोड की जर्जर हालत को लेकर सोमवार को स्थानीय दुकानदारों ने अनोखे अंदाज में विरोध प्रदर्शन किया। कांग्रेस पार्टी के जिला उप प्रधान एवं जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में दुकानदारों ने सड़क के बीच दुकान लगाकर प्रशासन के खिलाफ रोष जताया और जल्द रोड निर्माण की मांग उठाई। संजय बड़वासनिया ने बताया कि पिछले करीब आठ महीनों से महलाना रोड टूटा हुआ है, लेकिन अब तक इसकी मरम्मत नहीं करवाई गई। सड़क की खराब स्थिति के कारण दुकानदारों का कामकाज पूरी तरह प्रभावित हो चुका है। धूल-मिट्टी दुकानों में पहुंच रही है, जिससे ग्राहकों की आवाजाही भी कम हो गई है और व्यापार ठप होने की कगार पर है। उन्होंने कहा कि इस समस्या को लेकर कई बार प्रशासन से शिकायत की जा चुकी है, लेकिन कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। लोगों को मजबूर होकर दूसरे रास्तों से आवागमन करना पड़ रहा है, जिससे परेशानी और बढ़ गई है।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें कांग्रेस जिलाध्यक्ष साथ में अन्य। फोटो : हरिभूमि

भाजपा ने किए खोखले वादे, जनता पूरी तरह से समझ चुकी है : कमल दीवान

सोनीपत। राठधना गांव के वार्ड नंबर 9 में देवेंद्र के नेतृत्व में जनसभा का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने शिरकत की और कार्यकर्ताओं में जोश भरा। कमल दिवान ने भारतीय जनता पार्टी पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने पिछले वर्षों में केवल खोखले वादे किए हैं, जिन्हें अब जनता पूरी तरह समझ चुकी है। उन्होंने दावा किया कि इस बार नगर निगम चुनाव में कांग्रेस की जीत सुनिश्चित है। कमल दिवान ने कहा कि आज का मतदाता जागरूक है। वह केवल उसी पार्टी को चुनेगा जो उनके हितों के लिए धरातल पर काम करेगी, न कि केवल विज्ञापनों में। कार्यक्रम के आयोजक देवेंद्र ने वार्ड की स्थानीय समस्याओं को मुख्य अतिथि के सामने रखा। कमल दिवान ने आश्वासन दिया कि कांग्रेस पार्टी हमेशा जनहित के मुद्दों को प्राथमिकता देती आई है और चुनाव के बाद विकास कार्यों की गति को तेज किया जाएगा।

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

हनुमान जी की पूजा से मनवांछित फल की होगी प्राप्ति

दो अप्रैल को मनाया जाएगा हनुमान जन्मोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हनुमान जी का जन्मोत्सव साल में दो बार मनाया जाता है। पहला चैत्र मास की पूर्णिमा, दूसरा कार्तिक मास कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी नरक चतुर्दशी के दिन। भगवान वाल्मीकि की रामायण के अनुसार हनुमान जी का जन्म कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को हुआ था। चैत्र शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा तिथि पर भी हर साल हनुमान जन्मोत्सव मनाया जाता है। मान्यता है कि इस दिन अंजनी पुत्र हनुमान का जन्म हुआ था। हनुमान जी को भगवान शंकर का अंश भी माना जाता है, इसलिए उन्हें शिवजी का रुद्रावतार भी कहा गया है। हनुमान जन्मोत्सव पर विधिवत पूजा-अर्चना से बजरंगबली को प्रसन्न किया जा सकता है।

खास बातें

- चैत्र पूर्णिमा को भी मनाई जाती हनुमान जी की जयंती
- हनुमान जी शिव के रुद्रावतार माने जाते हैं

हनुमान जी की पूजा के लिए दिव्य मंत्र

रोगों से बचाव के लिए: ॐ नमो भगवते आंजनेयाय महाबलाय स्वाहा।
शत्रु बाधा से मुक्ति के लिए : ॐ हं हनुमते रुद्रात्मकायं हुं फट्।
कॅरियर में सफलता के लिए : ॐ हं हनुमते नमः।

हनुमान जन्मोत्सव पर बनेंगे शुभ योग मुहूर्त

ज्योतिषाचार्य डॉ. मनमोहन मिश्रा ने बताया कि इस वर्ष ध्रुव योग व हस्त नक्षत्र के संयोग में हनुमान जन्मोत्सव मनाया जाएगा। ध्रुव योग सूर्योदय से लेकर दोपहर 2:20 बजे तक रहेगा। इसके बाद व्याघात योग प्रारंभ होगा। शाम 5:38 बजे तक हस्त नक्षत्र, इसके बाद चित्रा नक्षत्र रहेगा। इस साल चैत्र पूर्णिमा 1 अप्रैल को सुबह 7:06 बजे प्रारंभ होकर 2 अप्रैल को सुबह 7:41 बजे संपन्न होगी। उदयातिथि के अनुसार हनुमान जन्मोत्सव 2 अप्रैल वीरवार को मनाया जाएगा। इस साल हनुमान जन्मोत्सव पर सुबह व शाम के समय दो अबूझ मुहूर्त रहेंगे। 2 अप्रैल को सुबह 6:10 से 7:44 बजे तक व शाम को 6:39 से रात 8:06 बजे तक पूजा के लिए शुभ मुहूर्त रहेगा। इसके अलावा 2 अप्रैल को हनुमान जन्मोत्सव के दिन सुबह 4:38 से 5:24 बजे तक ब्रह्म मुहूर्त रहेगा। तत्पश्चात दोपहर 12 बजे से 12:50 बजे तक अभिजीत मुहूर्त रहेगा। इन शुभ योग व मुहूर्त में हनुमान जी की पूजा-अर्चना करने से मनवांछित फल की प्राप्ति होगी। श्रद्धालुओं की मनोकामनाएं पूर्ण होंगी।

गोहाना। प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित करती हुई कुलपति प्रो. सुदेश। फोटो : हरिभूमि

कुलपति ने प्रतिभागियों को वितरित किए प्रमाण पत्र

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के फैशन टेक्नोलॉजी विभाग में विवि स्वावलंबन केंद्र के अंतर्गत आयोजित एंटरप्रेन्योरशिप कम स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम (कटिंग एवं टेलरिंग तकनीक–गारमेंट कंस्ट्रक्शन) का सोमवार को समापन हो गया। यह कार्यक्रम भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय (एमएसएमई) के अंतर्गत आयुक्त कार्यालय–एमएसएमई द्वारा ईएसडीपी योजना के तहत प्रायोजित था। छह सप्ताह (42 दिन) तक चले इस प्रशिक्षण कार्यक्रम ने प्रतिभागियों को न केवल व्यावहारिक कौशल प्रदान किए, बल्कि उन्हें आत्मनिर्भर बनने की दिशा में भी प्रेरित किया।