हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

तापमान
अधिकतम 38.0 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

11 कम्प्यूटर ज्ञान व एआई आज की जरूरत

12 टेट परीक्षा में अनिवार्यता को लेकर शिक्षकों में रोष

नगर निगम चुनाव में करीब 3 लाख मतदाता तय करेंगे शहर की सरकार

■ शहर में सबसे अधिक पंजाबी मतदाता ■ भाजपा-कांग्रेस के बीच मुख्य मुकाबला माना जा रहा ■ अन्य प्रत्याशी भी मैदान में डटे

दीपक वर्मा ⏭ सोनीपत

नगर निगम चुनावों का रण सज चुका है और सभी प्रत्याशी अपनी-अपनी तैयारियों में जुट गए हैं। मुख्य मुकाबला भाजपा और कांग्रेस के बीच माना जा रहा है, हालांकि इनेलो व निर्दलीयों सहित कुल 9 उम्मीदवार मेयर पद के लिए मैदान में हैं। चुनाव में अभी लगभग 12 दिन शेष हैं और मुकाबला कांटे का माना जा रहा है। नगर निगम सोनीपत क्षेत्र में करीब 3 लाख मतदाता हैं। इनमें सबसे अधिक हिस्सेदारी पंजाबी समुदाय की बताई जाती है। इसके बाद अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग के मतदाता क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। जाट, ब्राह्मण और वैश्य समुदाय के मतदाता भी निर्णायक भूमिका में हैं। नगर निगम चुनावों में कांग्रेस ने भाजपा की रणनीति को अपनाते हुए सोशल इंजीनियरिंग के तहत अपना मेयर प्रत्याशी तय किया है। कांग्रेस ने पंजाबी समुदाय से आने वाले कमल दिवान को टिकट देकर मैदान में उतारा है, जबकि भाजपा की ओर से राजीव जैन प्रत्याशी हैं।

■ मेयर के लिए नौ प्रत्याशी आजमा रहे किस्मत

■ उम्मीदवारों ने प्रचार करना शुरू किया

राजीव जैन

कमल दिवान

सोशल इंजीनियरिंग का दांव

राजीव जैन वैश्य समुदाय से आते हैं। ऐसे में कागजों में तो सोशल इंजीनियरिंग को कांग्रेस ने साध लिया है, लेकिन मैदान पर कितना सफल हो पाते हैं, इसका फैसला 10 मई को होगा। नगर निगम क्षेत्र में पंजाबी समुदाय के मतदाता सबसे अधिक (करीब 25%) हैं। इसके बाद अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग के मतदाता लगभग 15-15% के आसपास हैं। जाट समुदाय के मतदाता 10–12% तथा ब्राह्मण समुदाय के मतदाता करीब 10% हैं।

पहले कांग्रेस, उपचुनाव में भाजपा के राजीव जैन को मिली थी जीत

सोनीपत नगर निगम का गठन 2015 में हुआ था, जबकि पहला चुनाव 2020 में हुआ। उस समय कांग्रेस के निखिल मदान ने भाजपा के ललित बत्रा को 13,818 मतों से हराकर जीत दर्ज की थी। चुनाव में कांग्रेस के निखिल मदान को 72, 118 और भाजपा के ललित बत्रा को 58,300 मत मिले थे। बाद में निखिल मदान भाजपा में शामिल हो गए और 2024 के विधानसभा चुनाव में विधायक बने। उनके इस्तीफे के बाद 2025 में हुए उपचुनाव में भाजपा के राजीव जैन ने कांग्रेस के कमल दिवान को 34,749 मतों से हराकर मेयर पद हासिल किया। अब एक बार फिर दोनों दल आमने-सामने हैं और 10 मई को मतदाता तय करेंगे कि शहर की कमान किसके हाथ में जाएगी। फिलहाल प्रत्याशी रणनीति बनाने में जुटे है।

खबर संक्षेप

रेवली खेल नर्सरी में कुश्ती ट्रायल कल

सोनीपत। जिला खेल विभाग द्वारा रेवली स्थित खेल नर्सरी में एक मई को कुश्ती ट्रायल आयोजित किए जाएंगे। यह ट्रायल बाबा कलीनाथ कुश्ती अखाड़ा में सुबह 9 बजे शुरू होंगे। इच्छुक खिलाड़ियों को सुबह 7 बजे पहुंचकर पंजीकरण और वजन प्रक्रिया पूरी करनी होगी।प्रशिक्षक अमित डागर ने बताया कि 8 से 18 वर्ष आयु वर्ग के लड़के और लड़कियां इसमें भाग ले सकते हैं। चयनित खिलाड़ियों को सरकार की ओर से खुराक भत्ता और एक वर्ष तक प्रशिक्षण का अवसर मिलेगा। चयन के बाद जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड और बैंक खाते से संबंधित दस्तावेज जमा कराना अनिवार्य होगा।

घर का ताला तोड़कर नकदी व जेवर चोरी

सोनीपत। गन्नौर थाना क्षेत्र के गांधी नगर में चोरों ने एक मकान का ताला तोड़कर करीब 2.5 लाख रुपये की नकदी और सोने-चांदी के जेवरात चोरी कर लिए। पीड़ित प्रिंस ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह एमसी रोड स्थित शनि मंदिर के पास परिवार के साथ रहता है। 25-26 अप्रैल की रात अज्ञात चोर घर में घुसे और अलमारी से नकदी व जेवर चोरी कर फरार हो गए। चोरी गए सामान में सोने की चेन, पाजेब और नाक के आभूषण शामिल हैं।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना कुंडली पुलिस ने नाबालिग लड़की से दुष्कर्म के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान राजकुमार निवासी कुंडली के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 21 अप्रैल को एक महिला ने शिकायत दी थी कि उसकी नाबालिग बेटी के साथ आरोपी ने दुष्कर्म किया। इस पर भारतीय न्याय संहिता, पोक्सो अधिनियम और आईटी एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच के दौरान थाना प्रभारी सेठी मलिक के नेतृत्व में पुलिस टीम ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

बाइक चोरी के आरोप में दो गिरफ्तार

सोनीपत। सदर पुलिस ने बाइक चोरी के मामले में दो आरोपियोंको गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरीशुदा बाइक बरामद की है। आरोपियों की पहचान बिट्टू और नीरज निवासी गांव रिढ़ाऊ, जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 23 अप्रैल को मल्हा माजरा निवासी मोहित ने शिकायत दी थी कि 22 अप्रैल को बैय्यापुर से रोहत रोड पर उसकी बाइक दुर्घटनाग्रस्त हो गई थी। राहगीर उसे उपचार के लिए अस्पताल ले गए, जबकि वह अपनी बाइक सड़क किनारे खड़ी कर गया था। बाद में लौटने पर बाइक वहां से गायब मिली। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

बरसात ने खोली खरीद प्रबंधों की पोल, अनाज सुरक्षित रखने में व्यवस्था नाकाम

सोनीपत और खरखौदा अनाज मंडी में खुले में रखे गेहूं के पांच लाख बैग भीगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मंगलवार रात को बरसात ने प्रशासन के खरीद प्रबंधों की पोल खोल दी है। बारिश में सोनीपत और खरखौदा अनाज मंडी में खुले में रखे गेहूं के पांच लाख बैग भीग गए, जिससे किसानों और आढ़तियों की चिंता बढ़ गई है। आरोप है कि मंडियों में तिरपाल जैसी आवश्यक व्यवस्था नहीं होने के कारण यह स्थिति बनी। मौसम विभाग के अनुसार मंगलवार रात करीब 7.5 मिमी बारिश दर्ज की गई। पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से 20–30 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलीं। विशेषज्ञों का कहना है कि इसका असर गुरुवार को भी देखने को मिल सकता है और हल्की बारिश की संभावना बनी हुई है। भीषण गर्मी से जूझ रहे लोगों को बुधवार देर रात मौसम ने राहत दी। तेज हवाओं के साथ हुई बारिश से तापमान में गिरावट दर्ज की गई और सुबह का मौसम सुहावना बना रहा। हालांकि दोपहर में फिर से धूप निकल आई। बारिश के बाद तापमान में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई। अधिकतम तापमान 42 डिग्री से घटकर 38 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 27 डिग्री से घटकर करीब 21 डिग्री सेल्सियस रह गया। किसानों ने बताया कि मंगलवार रात हुई बारिश कुछ भूमि पुत्रों के लिए हल्की राहत भी लेकर आई है। बारिश का सबसे ज्यादा फायदा खासकर हरे चारे की फसलों को हुआ है।

खरखौदा। अनाज मंडी में बरसात में भीगी हुई गेहूं की बोरियों को उठाते मजदूर।

उठान में देरी बनी बड़ी वजह

आढ़तियों के अनुसार गेहूं के उठान में देरी और परिवहन की कमी के कारण अनाज मंडियों में स्टॉक जमा रहा। समय पर उठान होता तो नुकसान से बचा जा सकता था। बारिश से हरे चारे की फसलों जैसे ज्वार और मक्का को फायदा मिला है। साथ ही खाली खेतों में जुताई के लिए नमी बनने से किसानों की सिंचाई लागत भी कम होगी।

खरखौदा में आढ़ती प्रभावित

खरखौदा। बरसात के कारण अनाज मंडी में आढ़तियों को भारी नुकसान हुआ। मंडी में रखा गेहूं बारिश में भीग गया, जिससे करीब 35 से 40 आढ़ती प्रभावित हुए हैं। अनुमान है कि लगभग 3 लाख गेहूं के कट्टों को नुकसान पहुंचा है। मंडी की 36 नंबर दुकान के एक आढ़ती ने बताया कि उसके 25,000 कट्टों का उठान होना था, लेकिन विभागीय लापरवाही के चलते केवल 8,000 कट्टे ही उठाए गए। शेष गेहूं खुले में पड़ा रहा और बारिश के कारण पूरी तरह भीग गया। आढ़तियों का कहना है कि अब उन्हें दोहरी मार झेलनी पड़ेगी। एक ओर भीगे गेहूं को दोबारा सुखाना पड़ेगा, वहीं दूसरी ओर अतिरिक्त मजदूरी का खर्च भी उठाना होगा।

सोनीपत मंडी में ये हाल...

कुंडली क्षेत्र से लापता पांच नाबालिग सकुशल बरामद

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र के एक गांव से लापता हुए पांच नाबालिगों को पुलिस ने गोहाना के एक गांव से सकुशल बरामद कर लिया है। बताया जा रहा है कि वे एक किशोर की बुआ के घर पहुंचे हुए थे। जानकारी के अनुसार, 15-16 वर्ष आयु के इन किशोरों के हरिद्वार जाने की आशंका जताई गई थी, जिस पर पुलिस ने अपहरण का मामला दर्ज कर उनकी तलाश शुरू की थी। बाद में सभी को सुरक्षित बरामद कर लिया गया। जांच के दौरान एक चौंकाने वाला तथ्य सामने आया कि एक किशोर पिछले तीन-चार महीनों से अपने घर से मां और दादी के सोने के आभूषण निकालकर बेच रहा था। आरोप है कि वह इन गहनों को दिल्ली के नरेला स्थित एक सुनार को बेचकर प्राप्त रकम अपने दोस्तों पर खर्च करता था। बारोटा चौकी प्रभारी जितेंद्र कुमार ने बताया कि घर से आभूषण चोरी होने की शिकायत मिली है, जिसमें एक नाबालिग पर संदेह जताया गया है। पुलिस ने सभी बच्चों को बरामद कर लिया है और मामले की जांच जारी है।

■ गोहाना में एक किशोर की बुआ के घर पर मिले

■ एक किशोर पिछले कई दिन से घर के गहने बेच रहा था

शराब तस्करी का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। जिले की क्राइम यूनिट सेक्टर-3 की पुलिस टीम ने अवैध शराब तस्करी के मामले में संलिप्त चौथे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान विजय उर्फ गुड्डू निवासी हल्लोमाजरा, चंडीगढ़ के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 23 फरवरी 2026 को गश्त के दौरान सूचना मिली थी कि सेक्टर-15 क्षेत्र से दो गाड़ियों में अवैध शराब भरकर दिल्ली ले जाई जा रही है। सूचना के आधार पर पुलिस ने जठेड़ी रोड स्थित सुपरमैक्स सोसायटी के पास नाकाबंदी की।कुछ देर बाद बिना नंबर प्लेट की मारुति स्विफ्ट और हुंडई वेन्यू गाड़ियां वहां पहुंचीं। पुलिस द्वारा रोकने का संकेत देने पर चालक गाड़ियां छोड़कर भागने लगे, जिनमें से एक को मौके पर ही पकड़ लिया गया। तलाशी लेने पर दोनों गाड़ियों से भारी मात्रा में देशी और अंग्रेजी शराब बरामद हुई।इस मामले में पहले ही तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका था। अब चौथे आरोपी विजय उर्फ गुड्डू को भी गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

घर में घुसकर नाबालिग से दुष्कर्म, किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी

■ आरोपी पीड़िता का पड़ोसी, मां की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

राई थाना क्षेत्र के गांव में पड़ोसी व्यक्ति पर घर में घुसकर नाबालिग के साथ दुष्कर्म का मामला सामने आया है। करीब 40 वर्षीय आरोपी व्यक्ति छह बच्चों के पिता बताया जा रहा है। पुलिस आरोपी की तलाश में जुटी है। पीड़िता की मां ने राई थाने में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए आरोप लगाया कि वह मूलरूप से उत्तर प्रदेश के मेरठ क्षेत्र के रहने वाले हैं। फिलहाल राई थाना क्षेत्र के गांव में किराए पर रह रहे हैं। उनके गांव का ही रहने वाला 40 वर्षीय व्यक्ति भी अपने परिवार के साथ उनके पड़ोस में किराए पर रहता है। आरोप है कि उसने 12 अप्रैल को उनके घर में घुसकर उनकी नाबालिग बेटी के साथ जबरदस्ती की। साथ ही पीड़िता को धमकी भी दी गई। डर के कारण पीड़िता ने शुरुआत में घटना बारे किसी को कुछ नहीं बताया, लेकिन बाद में साहस जुटाकर अपनी मां को पूरी बात बताई। इसके बाद परिजनों ने तुरंत पुलिस में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

■ 40 वर्षीय आरोपी छह बच्चों का पिता बताया जा रहा

राजपुर-भिगान सड़क पर गड्ढों से आफत में राहगीर

हरिभूमि न्यूज ⏭ राई

राजपुर गांव से भिगान जाने वाले सड़क मार्ग की हालत बेहद खराब हो चुकी है। सड़क पर जगह-जगह बने गहरे गड्ढों के कारण वाहन चालकों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि लंबे समय से सड़क की मरम्मत नहीं होने के कारण स्थिति लगातार बिगड़ती जा रही है। इस मार्ग से रोजाना बड़ी संख्या में लोगों का आवागमन होता है, लेकिन गड्ढों के कारण वाहन चलाना जोखिम भरा हो गया है। दोपहिया वाहन चालक कई बार संतुलन खो बैठते हैं, जिससे हादसों की आशंका बनी रहती है। बरसात के दौरान गड्ढों में पानी भर जाने से वे दिखाई नहीं देते, जिससे खतरा और बढ़ जाता है।

मरम्मत की मांग

ग्रामीणों का आरोप है कि सड़क एवं भवन निर्माण विभाग के अधिकारियों को कई बार शिकायत दी गई, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने जल्द मरम्मत की मांग की है।

ठेकेदार को ठीक करने के निर्देश देंगे : जेई

सड़क एवं भवन निर्माण विभाग के जेई नवनीत ने बताया कि उन्हें सड़क की खराब स्थिति की जानकारी नहीं थी। निर्माण एजेंसी पर चार वर्ष तक देखरेख की जिम्मेदारी है और जल्द ही मरम्मत कार्य शुरू कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि ठेकेदार को सख्त निर्देश दिए जाएंगे कि मरम्मत कार्य में किसी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए।

हाईवे पर सड़क हादसों पर प्रशासन सख्त, डीसी ने बैठक में दिए निर्देश

केएमपी-केजीपी के आसपास अवैध शराब ठेकों की जांच के लिए कमेटी गठित

एसडीएम अध्यक्षता करेंगे, एक्साइज व पुलिस अधिकारी भी कमेटी में शामिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

केएमपी-केजीपी एक्सप्रेसवे पर हो रही सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए उपायुक्त नेहा सिंह ने एसडीएम की अध्यक्षता में एक कमेटी गठित करने के निर्देश दिए हैं। इस कमेटी में आबकारी (एक्साइज) और पुलिस विभाग के अधिकारी भी शामिल होंगे। उपायुक्त ने निर्देश दिए कि कमेटी केएमपी-केजीपी के आसपास संचालित सभी शराब ठेकों का भौतिक निरीक्षण करेगी और यह सुनिश्चित करेगी कि कोई भी ठेका बिना वैध अनुमति के संचालित न हो। नियमों के उल्लंघन की स्थिति में संबंधित संचालकों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को जांच प्रक्रिया निष्पक्ष, पारदर्शी और समयबद्ध तरीके से पूरी करने के निर्देश दिए, ताकि अवैध गतिविधियों पर प्रभावी रोक लगाई जा सके और कानून व्यवस्था बनाए रखी जा सके। बुधवार को लघु सचिवालय में सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की मासिक बैठक के दौरान उपायुक्त ने यह निर्देश दिए। उपायुक्त ने नेशनल हाईवे और एक्सप्रेसवे पर अवैध पार्किंग पर सख्त संज्ञान लेते हुए पुलिस विभाग को कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट कहा कि आरओडब्ल्यू (राइट ऑफ वे) पर किसी भी प्रकार का अवैध कब्जा बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। शहर को जाम मुक्त बनाने के लिए उन्होंने सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय से ठोस कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए। साथ ही, सभी एसडीएम को सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के तहत स्कूली वाहनों की नियमित जांच करने और खामियां मिलने पर सख्त कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा। बैठक में एसडीएम सोनीपत सुभाष चंद्र, एसडीएम गन्नौर प्रवेश कादियान, एसडीएम खरखौदा अमित सहित अन्य मौजूद रहे।

सोनीपत। बैठक की अध्यक्षता करतीं डीसी नेहा सिंह। फोटो : हरिभूमि

20 रुपये किराया मांगने पर ऑटो चालक को चाकू घोंपा

आरोपियों ने बेल्ट से पीटा युवक गंभीर हालत में पीजीआई रेफर

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नाथूपुर में महज 20 रुपये के किराए को लेकर विवाद इतना बढ़ गया कि दो युवकों ने एक ऑटो चालक पर चाकू से हमला कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया। वारदात नाथूपुर चौक पर हुई, जहां आरोपियों ने पहले चालक की बेल्ट से पिटाई की और बाद में चाकू से वार किया। इस दौरान चालक का मोबाइल भी गायब हो गया। गांव कंवाली निवासी अनिल (35) ने कुंडली थाना पुलिस को बताया कि वह कुंडली बॉर्डर से सोनीपत तक ऑटो चलाकर अपने परिवार का पालन-पोषण करता है। घटना के दिन सुबह वह कुंडली बॉर्डर से सोनीपत की ओर आ रहा था। इसी दौरान दो युवक उसकी ऑटो में सवार हुए। नाथूपुर मोड़ पर पहुंचने के बाद दोनों युवक बिना किराया दिए उतरने लगे। जब अनिल ने उनसे 20 रुपये किराया मांगा, तो वे गाली-गलौज करने लगे। विवाद बढ़ने पर आरोपियों ने बेल्ट से उसकी पिटाई शुरू कर दी। विरोध करने पर एक युवक ने चाकू निकालकर अनिल के सीने पर वार कर दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

वारदात के दौरान अनिल का मोबाइल भी लापता हो गया। उसे संदेह है कि हमलावर मोबाइल लेकर फरार हो गए। घायल अवस्था में अनिल ने राहगीर के मोबाइल से अपने भाई कुलदीप को सूचना दी। इसके बाद राहगीरों की मदद से उसे नागरिक अस्पताल पहुंचाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद गंभीर हालत को देखते हुए उसे रोहतक रेफर कर दिया गया। कुंडली थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है। थाना प्रभारी सेठी मलिक ने बताया कि आरोपियों की पहचान के लिए टीम गठित कर दी गई है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

-साकेत, रायपुर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

-आशुतोष, बलौदा बाजार

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट मे हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-जतिन, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-नलिन, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिसार, दुर्ग

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-कुलदीप, भोपाल

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशल: वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूविआइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

आजमा सकते हैं ये उपाय

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है, जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपी: इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

सर्जरी ट्रीटमेंट: एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउट: हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहुंचाते हैं नुकसान: विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंग्जायटी: जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबाव: फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखी: हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

नोटिफिकेशन फटीग: दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंता: ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटना: फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अकसर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षण: दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपाय: अनावश्यक चिंता और दबाव से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पॉपुलर: वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसान: स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंद: स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंद: हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

खबर संक्षेप

वन कर्मचारी संघ ने वसूली आदेश पर जताया विरोध

सोनीपत। वन कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रेस प्रवक्ता आनंद शर्मा और जिला प्रधान भगत सिंह ने संयुक्त बयान जारी कर वन मंडल कार्यालय अंबाला में पौधरोपण के दौरान कथित अनियमितता के मामले में एक वनरक्षक के विरुद्ध 1,50,18,444 रुपये की वसूली के आदेश पर कड़ी प्रतिक्रिया जताई है। उन्होंने कहा कि अधिकारियों द्वारा जांच को सही ठहराते हुए अधीनस्थ कर्मचारियों पर वसूली थोपना स्वीकार नहीं किया जाएगा और इसके विरोध में शीघ्र ही राज्य कमेटी की बैठक बुलाकर आंदोलन की रणनीति तैयार की जाएगी। आरोप लगाया कि जांच रिपोर्ट अवैज्ञानिक आधार पर तैयार की जाती हैं और दोषी अधिकारियों के बजाय कर्मचारियों को जिम्मेदार ठहराया जाता है।

धर्म एवं मानवता के रक्षक थे गुरु तेग बहादुर

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय स्थित कन्या गुरुकुल वमावि में गुरु तेग बहादुर के जन्मदिवस के अवसर पर व्याख्यान कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को गुरु तेग बहादुर के जीवन, उनके अद्वितीय साहस एवं बलिदान से परिचित कराना था। अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या सुमिता सिंह ने की। मुख्य वक्ता खाद्य एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रो. डॉ. परमिंदर सिंह ने बताया कि गुरु तेग बहादुर सिख धर्म के नौवें गुरु थे, जिन्होंने धर्म एवं मानव अधिकारों की रक्षा हेतु अपने प्राणों की आहुति दी। उनके इस अतुलनीय साहस के कारण उन्हें हिंद की चादर के सम्मान से विभूषित किया गया।

मजदूर दिवस मनाने की तैयारियों को लेकर मंथन

सोनीपत। सीटू यूनियन कार्यालय शहीद भगत सिंह भवन, गोहाना रोड बाईपास शास्त्री कॉलोनी सोनीपत में एक मई 2026 को मजदूर दिवस मनाने की तैयारी को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में कार्यक्रम की विस्तृत समीक्षा करते हुए विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों ने संयुक्त रूप से आयोजन को सफल बनाने का निर्णय लिया। बैठक में सीटू के अलावा इंटक, एटक, अटक, सर्व कर्मचारी संघ, भट्ठा विकास मंच, नागरिक अधिकार मंच, शहीद भगत सिंह स्मारक समिति सोनीपत तथा ज्ञान विज्ञान समिति के साथियों ने निर्णय लिया कि 26 मई को निगम सोनीपत के कार्यालय गेट पर एकत्र होकर मजदूर दिवस के शहीदों को याद किया जाएगा।

आत्मन एप के क्रियान्वयन को ब्लॉक स्तरीय कार्यशाला

खरखौदा । खंड संसाधन समन्वयक कार्यालय, खरखौदा में आत्मन एप के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु ब्लॉक के समस्त विद्यालयों के नोडल अध्यापकों की एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसका आयोजन जिला शिक्षा अधिकारी सोनीपत नवीन गुलिया के मार्गदर्शन में किया गया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी प्रदीप कुमार, ब्लॉक नोडल अधिकारी किरण डारोलिया तथा आत्मन परियोजना से जुड़े अधिकारी साहिल उपस्थित रहे। ब्लॉक के विभिन्न विद्यालयों से नोडल अध्यापकों एवं स्टाफ सदस्यों ने सक्रिय सहभागिता की।

समाज सेवा के लिए आगे आने का दिया संदेश

सोनीपत। छोटू राम आर्य कालेज में स्नातक स्तर पर स्टेट अवॉर्डी प्रोफेसर उषा दहिया के मार्गदर्शन में फेयरवेल पार्टी की। कार्यक्रम में छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों और प्राध्यापकों ने मिलकर कई मनोरंजक गतिविधियों का आनंद लिया। फेयरवेल पार्टी में कोऑर्डिनेटर की भूमिका डॉ. सीमा ढोचक ने निभाई, जबकि को-कोऑर्डिनेटर के रूप में डॉ. पिंकी और सुप्रिया ने जिम्मेदारी संभाली। प्राध्यापक उपस्थित रहे और विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाया। प्राचार्य डॉक्टर जे.एस फोर ने शुभकामनाएं देते उज्ज्वल भविष्य की कामना की। छात्रों को अच्छा बनकर समाज सेवा के लिए आगे आने का संदेश दिया।

खेलों में देश-प्रदेश का नाम रोशन करेंगे विद्यार्थी

467 राजकीय स्कूल ही निर्धारित समय सीमा में खेल बजट का उठा पाए लाभ

हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद ने 2025-26 के लिए जनवरी में मांगा था खेल इंफ्रास्ट्रक्चर का ब्यौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। राजीव गांधी खेल स्टेडियम में खेलों में भाग लेते राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थी। *फाइल फोटो*

किस ब्लॉक में कितने स्कूल बजट का प्रयोग करने से चूके

ब्लॉक	कुल विद्यालय	लाभ से चूके	कुल बजट
गन्नौर	139	36	13.45 लाख
गोहाना	84	36	9 लाख
कथूरा	45	04	5 लाख
खरखौदा	86	11	8.95 लाख
मुंडलाना	67	27	7.20 लाख
राई	112	62	10.25 लाख
सोनीपत	167	57	15.05 लाख

परिषद ने प्रदेश के 14019 राजकीय विद्यालयों में 12.83 करोड़ तो जिले के 698 विद्यालयों को खेल सामग्री खरीदने के लिए जारी किया था 68.90 लाख का बजट, जिले के 231 रा.स्कूल पिछड़े

खेल प्रतिभाओं को निखारने व खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की तैयारी का मंच देने के लिए लगातार कदम उठाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद ने वर्ष 2025-26 के अंतर्गत राजकीय विद्यालयों में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर बढ़ाने के उद्देश्य से प्रदेश के प्रत्येक जिले को मार्च माह के अंत में खेल संबंधी बजट जारी किया था, ताकि राजकीय विद्यालयों में पढ़ाई के साथ खेलों को भी बढ़ावा देने की कार्य योजना को विस्तार दिया जा सके। इसके लिए विद्यालय शिक्षा निदेशालय के मार्फत परिषद ने जनवरी माह में सभी राजकीय विद्यालयों के प्रधानाचार्य व प्रभारियों से खेल इंफ्रास्ट्रक्चर संबंधी जानकारी ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से मांगी थी।

विद्यालय शिक्षा निदेशालय का उद्देश्य राजकीय विद्यालयों में खेल संसाधनों की पूर्ति के साथ विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध करवाना है। इसी के तहत हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद ने प्रदेश के 14019 राजकीय विद्यालयों को मार्च माह के अंत में 12 करोड़ 83 लाख 70 हजार रुपये की राशि जारी की थी। इसमें सोनीपत जिले के 698 विद्यालयों को खेल सामग्री खरीदने के लिए 68.90 लाख रुपये की ग्रांट मिली है, ताकि नए शैक्षणिक सत्र विद्यार्थियों का पढ़ाई के साथ खेलों में ध्यान केंद्रित किया जा सके। हालांकि इससे पहले विद्यालयों को सालभर खेल संसाधन के लिए बजट का इंतजार करना पड़ा। विद्यार्थी बजट नहीं होने के कारण पिछले एक साल से खेल सामग्री का इंतजार कर रहे थे। आश्चर्यजनक बात यह रही कि वित्तीय सत्र खत्म होने से एक दिन पहले 30 मार्च को बजट जारी किया गया था। उक्त राशि में जिले के 420 प्रत्येक प्राथमिक विद्यालयों के लिए 5-5 हजार, 77 प्रत्येक माध्यमिक विद्यालयों के लिए 10-10 हजार, 70 उच्च व 131 वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के लिए 20-20 हजार रुपये की राशि जारी की गई थी। इसी कड़ी में जिले के 698 में से 467 राजकीय विद्यालय ही तय समय सीमा में खेल बजट का उठा पाए लाभ, जबकि 231 विद्यालय तय समय में बजट का प्रयोग करने का निर्णय लेने से पिछड़े गए। अब इन विद्यालयों के बजट पर आगामी निर्णय परियोजना परिषद की ओर से लिया जाएगा।

मार्च के अंत में जारी किया था बजट

जिले के सभी राजकीय विद्यालयों में खेल इंफ्रास्ट्रक्चर बढ़ाने के उद्देश्य मार्च के अंत में बजट जारी किया गया था। कुल 698 राजकीय विद्यालयों में से 467 ने बजट का तय सीमा में प्रयोग किया है। इन विद्यालयों में खेल संबंधी सामग्री खरीदी जा चुकी है, जिनका विद्यालयों को लाभ मिल सकेगा। साथ ही विद्यालयों में खेल गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा। वहीं जिले के 231 विद्यालय बजट का प्रयोग करने से चूक गए हैं। आगामी बजट संबंधी निर्णय हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद की ओर से लिया जाएगा।

\- कृष्णा खत्री, जिला परियोजना संयोजक, सोनीपत

अमन को मिस्टर, तनु को मिस फेयरवैल की उपाधि से नवाजा

सोनीपत। हिंदू महाविद्यालय में विदाई समारोह के दौरान प्राचार्य डॉ. सीमा गर्ग व स्टाफ सदस्यों के साथ विभिन्न खिताब से नवाजे गए विद्यार्थी। *फोटो :हरिभूमि*

- छात्र-छात्राओं ने आकर्षक नृत्य मधुर गीत, हास्य-व्यंग्य जैसी रंगारंग प्रस्तुतियां दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हिंदू महाविद्यालय में बुधवार को स्नातक व स्नातकोत्तर कक्षाओं के लिए तीन दिवसीय संयुक्त विदाई समारोह का दूसरा दिन रहा। दूसरे दिन महाविद्यालय में बीकॉम, बीबीए व एमकॉम अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए संयुक्त एवं गरिमामय विदाई समारोह का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को भावभीनी विदाई देने के साथ उनके सुनहरे भविष्य की कामना करना रहा। विद्यार्थियों ने रंगारंग विभिन्न गीत, नृत्य एवं भावनात्मक प्रस्तुतियों से माहौल को उल्लासपूर्ण बनाया। समारोह का शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. बलजीत कौशिक, डॉ. अर्चना गुप्ता, डॉ. अनीता फोर ने विधिवत दीप प्रज्वलन के साथ किया, जबकि अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सीमा गर्ग ने की। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. सीमा गर्ग, वाणिज्य संकाय की डीन डॉ. मनीषा गुप्ता के प्रेरणादायक एवं उत्साहवर्धक उद्बोधन से की गई। उनके विचारों ने विद्यार्थियों में नई ऊर्जा का संचार किया। समारोह में निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. अनीता फोर, डॉ. रजनी गुप्ता, डॉ. सोनिया ने निभाई। कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. गीता, डॉ. सुनील कुमार की ओर से किया गया। कार्यक्रम में बीकॉम से अमन को मिस्टर फेयरवैल, तनु को मिस फेयरवैल की उपाधि से नवाजा गया। बीबीए से स्नेहलता को मिस फेयरवैल का खिताब प्रदान किया गया। यूजी से कृष्णा को मोस्ट टैलेंटिड, तनु व याकुल को बैस्ट परफोरमर का खिताब मिला।

निश्चय सदन से हरनूर ने पाया अव्वल स्थान, प्रयास से वंशिका व कुंज द्वितीय

- ग्लोबल स्कूल में अंतरसदनीय अंग्रेजी आशुभाषण प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहाना। विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान करते शिक्षकगण।

ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां में बुधवार को अंतरसदनीय अंग्रेजी आशु भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों में अंग्रेजी भाषा पर पकड़, त्वरित सोच, आत्मविश्वास और प्रभावशाली वक्तृत्व कला का विकास करना था। मार्गदर्शन स्कूल के एमडी पंकज जाले का रहा। अध्यक्षता प्राचार्या प्रीति शर्मा ने की और संयोजन उप प्राचार्य जतिन आनंद का रहा। अंतरसदनीय प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से कक्षा 12वीं तक के 24 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रत्येक सदन से 6 छात्र चुने गए। प्रत्येक प्रतिभागी को पर्ची से विषय चुनना था। प्रतिभागियों ने सामाजिक, मनोवैज्ञानिक व तकनीकी शिक्षा जैसे सम-सामयिक विषयों पर अंग्रेजी में विचार रखे। निर्णायक मंडल में अंग्रेजी विभागाध्यक्ष अजीत ने प्रतिभा का मूल्यांकन किया। प्रतियोगिता में निश्चय सदन से कक्षा 12वीं (वाणिज्य) से हरनूर ने प्रथम, प्रयास सदन से कक्षा 10वीं की वंशिका व कुंज ने द्वितीय, विश्वास से कक्षा 11वीं (वाणिज्य) की दीक्षा व प्रयास सदन से कक्षा 11वीं (मानविकी) से भूमिक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

खो-खो में कल्पना चावला विद्यापीठ के खिलाड़ियों ने पाई स्वर्णिम सफलता

खरखौदा। गुरुग्राम में 24 से 26 अप्रैल को आयोजित पावर स्टार सुपर स्पीड राष्ट्र स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता में कल्पना चावला विद्यापीठ खरखौदा के दो विद्यार्थियों आशु सुपुत्र देवेंद्र और रोहित सुपुत्र मुकेश ने स्वर्ण पदक जीतकर न केवल विद्यालय का, बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इन छात्रों की इस शानदार उपलब्धि से विद्यालय और उनके परिवार में खुशी का माहौल है। आशु और रोहित ने हरियाणा टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए इस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया था। अपनी कड़ी मेहनत, अनुशासन और उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए हरियाणा टीम को विजेता बनाने में अहम भूमिका निभाई। इसके अतिरिक्त, आशु को प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन के लिए बेस्ट अटैकर की ट्रॉफी से भी सम्मानित किया । छात्रों के विद्यालय पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। शिक्षकों व छात्रों ने तिलक लगा और फूल-मालाओं के साथ अभिनंदन किया।

खरखौदा। खिलाड़ियों का स्वागत करते स्कूल प्रबंधन। *फोटो :हरिभूमि*

न्यूज डायरी

परामर्श सत्र में आत्मविश्वास-सुरक्षा पर दिया जोर

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी परिसर में बालिकाओं के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए एक विशेष परामर्श सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का उद्देश्य छात्राओं में आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, लक्ष्य निर्धारण, व्यक्तिगत सुरक्षा, स्वच्छता और स्वस्थ संबंधों के प्रति जागरूकता विकसित करना रहा। कार्यक्रम में विद्यालय प्रधानाचार्या चंचल शर्मा, सुमन, मीनू तथा सुमन मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं। सभी वक्ताओं ने सरल और प्रेरणादायक ढंग से अपने विचार साझा किए। सुमन ने आत्मविश्वास के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं को अपने निर्णय स्वयं लेने और चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित किया। वहीं, मीनू ने आत्मसम्मान और स्पष्ट लक्ष्य निर्धारण को सफलता की पहली सीढ़ी बताते निरंतर प्रयास करने का संदेश दिया।

शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए किया सम्मानित

सोनीपत। राजकीय महिला महाविद्यालय सोनीपत में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सुरेंद्र लकड़ा, सीईओ मारुति ऑटोमोबाइल्स तथा अध्यक्ष के रूप में डॉ. शिवालिक यादव, रजिस्ट्रार भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर उपस्थित रहे। समारोह की शुरुआत मां वीणापाणि के समक्ष ज्योति प्रज्वलित कर की गई। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. नरेश आतिल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत किया और छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने हरियाणवी संस्कृति और देशभक्ति से ओत-प्रोत नृत्य प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। अध्यक्षता कर रहे डॉ. शिवालिक यादव ने महाविद्यालय की कार्यप्रणाली और परिणामों की सराहना करते हुए छात्राओं को मेहनत से अध्ययन कर परिवार और राष्ट्र का नाम रोशन करने का संदेश दिया।

कोमल मिस फेयरवेल तो आंचल बनी मिस टैलेंट

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में पीजी की छात्राओं के लिए फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विदाई ले रही छात्राओं को शुभकामनाएं देना और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना के साथ हुआ। जूनियर छात्राओं ने स्वागत भाषण प्रस्तुत करते हुए सीनियर छात्राओं के प्रति सम्मान और स्नेह व्यक्त किया।कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने नृत्य और गीत जैसी रंगारंग प्रस्तुतियों से माहौल को उत्साहपूर्ण बना दिया। फेयरवेल पार्टी का मुख्य आकर्षण मिस फेयरवेल प्रतियोगिता रही, जिसमें अंतिम वर्ष की छात्राओं ने अपने व्यक्तित्व, प्रतिभा, कैटवॉक और आत्मविश्वास का शानदार प्रदर्शन किया। प्राचार्या गीता ने छात्राओं को संबोधित करते हुए मेहनत, ईमानदारी और अनुशासन को सफलता का मूल मंत्र बताया।

शिक्षा बचाओ, रोजगार लाओ यात्रा पहुंची गांव कथूरा

गोहाना। बुधवार को गांव कथूरा में शिक्षा बचाओ, रोजगार लाओ जनजागरण यात्रा पहुंची। यह यात्रा ओबीसी ब्रिगेड द्वारा एचपीएससी अभ्यर्थियों के समर्थन में फतेहाबाद से शुरू की गई है। वे पिछले चार महीने से 35 प्रतिशत क्राइटेरिया के विरोध में धरना दे रहे हैं। यात्रा हरियाणा प्रदेश के बारह जिलों में जाएगी और 20 मई को पंचकूला में एचपीएसी कार्यालय का घेराव किया जाएगा। ओबीसी ब्रिगेड के अध्यक्ष राजेंद्र तंवर ने कहा कि सरकार को 25 अप्रैल तक का समय दिया गया था कि इन अभ्यर्थियों की जॉइनिंग करवाई जाए। जिन अभ्यर्थियों को असंवैधानिक क्राइटेरिया के आधार पर बाहर कर दिया गया है, उन्हें पुनः शामिल किया जाए। मांग पूरी न होने पर प्रदेश में जनजागरण यात्रा निकाली जाएगी। उसी क्रम में यह यात्रा बुधवार कथूरा गांव में पहुंची। गांव की ओर से युवा किसान नेता अक्षय ने यात्रा का समर्थन किया।

गोहाना। वक्ताओं के साथ प्राचार्य डॉ. अनिल ग्रोवर व शिक्षकगण।

कम्प्यूटर ज्ञान व एआई आज की जरूरत

गोहाना। गांव बड़ौता स्थित राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को कम्प्यूटर व एआई के महत्व विषय पर विस्तारक व्याख्यान आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय के कम्प्यूटर विभाग, नई शिक्षा नीति समिति व प्लेसमेंट सैल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल ग्रोवर ने की। मुख्य वक्ता ओम इंस्टीच्यूट गोहाना एमडी बलविंद्र ने कहा कि कम्प्यूटर शिक्षा व एआई आज समय की जरूरत है। इस तकनीकी युग में आगे बढने के लिए कम्प्यूटर व एआई के साथ आगे बढना आवश्यक है। प्राचार्य डॉ. अनिल ग्रोवर ने कहा कि नई शिक्षा नीति के अंतर्गत प्रत्येक विद्यार्थी के लिए इंटर्नशिप अनिवार्य है। कार्यक्रम में दीपक ने विद्यार्थियों को वेब डिजाइन व ऐप डिवेलपमेंट विषय बारे जानकारी दी।

'आपसी भाईचारा व सौहार्द ही समाज की ताकत'

बरोदा विस कार्यालय में जन्मदिन समारोह में बोले- इंदुराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

गोहना। विधायक को जन्मदिन की शुभकामनाएं देते उनके शुभचिंतक।

बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि आपसी भाईचारा और एक दूसरे के प्रति सौहार्द की भावना ही समाज की असली ताकत है। एक सौम्य व सभ्य समाज के निर्माण के लिए हमें अपनी इस ताकत को हमेशा बनाए रखना चाहिए। वे बुधवार को गोहाना में बरोदा मार्ग स्थित कांग्रेस बरोदा विधानसभा कार्यालय में अपने जन्मदिन समारोह को संबोधित कर रहे थे। विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि आज समाज का ताना-बाना टूट रहा है। समाज में बिखराव आ रहा है। हमें अपने समाज को बचाने के लिए अपने भाईचारे को मजबूत बनाना होगा। विधायक ने युवा पीढ़ी से आह्वान किया कि वे समाज में अपने से बड़ों का मान-सम्मान करें, उनकी इज्जत करें। समाज में बड़े-छोटे का सम्मान ही समाज की नींव है। इस अवसर पर विधायक के निजी सचिव गुरसेवक सहित अन्य नागरिक उपस्थित रहे।

मुरथल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या विद्यालय में कार्यशाला

जिलास्तरीय प्रदर्शनी में 100 विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

प्रत्येक विद्यालय से पांच बच्चों ने प्रस्तुत किए मॉडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। जिलास्तरीय प्रदर्शनी का निरीक्षण करते जिला परियोजना सह संयोजक डॉ. अतर सिंह व अमित भनवाला।

समग्र शिक्षा विभाग के तत्वावधान में मुरथल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को जिलास्तरीय प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में सोनीपत सहित तीन ब्लॉक खरखौदा व राई के 20 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों से 100 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रदर्शनी का आयोजन जिला परियोजना संयोजक कृष्णा खत्री के नेतृत्व में किया गया। जिसमें प्रत्येक विद्यालय से 5-5 विद्यार्थियों की ओर से मॉडल प्रस्तुत किए गए।

जिला परियोजना सह संयोजक डॉ. अतर सिंह व अमित भनवाला ने बताया कि प्रदर्शनी में निर्णायक मंडल के आधार पर विभिन्न विषयों पर बनाए गए मॉडलों का चयन किया गया।

अधिकारियों व शिक्षकों ने छात्रों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की

पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मुरथल अड्डा की टीम ने इलैक्ट्रिसिटी फॉर्म वेस्ट विषय पर मॉडल बनाकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। साथ ही पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बड़ौली और राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, नाहरा की टीम ने सोलर कार विषय पर मॉडल बनाकर प्रदर्शनी में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, फरमाना की टीम ने ऑटोमेटिक मशीन, राजकीय विद्यालय, अटेरना की टीम ने ग्रीन एनर्जी व राजकीय विद्यालय, गढ़ी मिरकपुर की टीम ने कर्नवेशन ऑफ 2 डी शेपिस विद 3 डी विषय पर मॉडल बनाकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वहीं राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खेवड़ा की टीम ने स्मार्ट सिटी, राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय, थाना कलां की टीम ने डिस्टर अलर्ट, राजकीय कन्या विद्यालय, दीपालपुर की टीम ने जेट इंजन विषय पर मॉडल बनाकर प्रदर्शनी में तृतीय स्थान हासिल किया। शिक्षा विभाग के अधिकारियों व शिक्षकों ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

छात्रों ने विभिन्न राज्यों की वेशभूषा में दी प्रस्तुतियां

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में बुधवार को अंतर्राष्ट्रीय डांस दिवस उत्साहपूर्वक मनाया । इस दिवस का उद्देश्य नृत्य कला की विविधता और सांस्कृतिक महत्व को सम्मान देना तथा छात्रों को नृत्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लेते अनेक प्रकार के नृत्य प्रस्तुत किए। प्रत्येक प्रस्तुति लय, ताल और जोश से भरपूर रही, जिसने उपस्थित दर्शकों का मन मोह लिया। छात्रों ने अलग-अलग राज्यों की पारंपरिक वेशभूषा में नृत्य प्रस्तुत कर सांस्कृतिक विविधता की सुंदर झलक दिखाई। रंग-बिरंगी पोशाकों तालमेलपूर्ण प्रस्तुतियों ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ा दी और सभी दर्शक प्रस्तुतियों को देखकर बेहद प्रसन्न नजर आए।

खबर संक्षेप

ईश्वर स्कूल के चार खिलाड़ियों ने जीते पदक

गोहाना। राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल के चार खिलाड़ियों ने पदक जीतकर अपने स्कूल व क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया। बुधवार को स्कूल में एमडी अनिल मलिक और प्राचार्या उषा कौशिक ने पदक विजेता खिलाडियों को प्रशस्ति पत्र एवं ट्राफी प्रदान करके सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। रेवाड़ी में 25 अप्रैल को अंडर-14 आयु वर्ग की राष्ट्रीय स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता आयोजित की गई।

4 प्राचार्य खंड शिक्षा अधिकारी पद पर पदोन्नत

सोनीपत। प्रदेश सरकार के माध्यमिक शिक्षा विभाग की ओर से प्रदेश के विभिन्न 9 राजकीय विद्यालयों में कार्यरत प्राचार्यों को पदोन्नत करते हुए खंड शिक्षा अधिकारी के पद पर नियुक्त करने के आदेश जारी किए गए हैं। उक्त सूची में सोनीपत जिले के 4 विद्यालयों के प्राचार्य भी शामिल हैं। जारी आदेशों के अनुसार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, भैंसवाल कलां के प्राचार्य बलजीत सिंह को कुरुक्षेत्र जिले के शाहाबाद खंड में खंड शिक्षा अधिकारी नियुक्त किया गया है।

ट्रेन आते ही जलेगी और जाते ही बुझेगी लाइट, 70% बिजली की होगी बचत

ऊर्जा संरक्षण की पहल : सोनीपत स्टेशन पर जल्द लगेगा ऑटोमेटिक लाइट सिस्टम

रविंद्र ठाकुर ▶▶| सोनीपत

दिल्ली रेल मंडल के अंतर्गत आने वाले सोनीपत स्टेशन पर जल्द ऑटोमेटिक लाइट सिस्टम की व्यवस्था कर ऊर्जा संरक्षण में सहयोग दिया जाएगा। सोनीपत रेल मंडल का ऐसा पहला रेलवे स्टेशन होगा, जहां पर ट्रेन के प्लेटफार्म से गुजरने के बाद 70 फीसदी लाइट अपने आप बंद हो जाएंगी। रेलवे ने ऊर्जा संरक्षण को बढ़ावा देने व बिजली खर्च में कटौती करने के लिए प्रकाश नियंत्रण प्रणाली के तहत यह योजना तैयार की है। हालांकि ट्रेन के प्लेटफॉर्म पर पहुंचने से पहले पूरा स्टेशन जगमगा उठेगा। रेलवे स्टेशन पर लगी 100 फीसदी लाइट अपने आप जल उठेंगी, जिसके लिए प्लेटफॉर्म नंबर एक पर स्वचालित लाइट नियंत्रण सिस्टम लगाया जा रहा है। रेलवे की यह योजना अगर सिरे चढ़ी, तो दिल्ली रेल मंडल के अंतर्गत आने वाले प्रदेश के सभी रेलवे स्टेशनों पर यह व्यवस्था की जाएगी। रेलवे की ओर से ऊर्जा संरक्षण के लिए उठाए गए विशेष कदम की पहल दिल्ली मंडल के सोनीपत रेलवे स्टेशन से की जा रही है। रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म नंबर एक पर जल्द ही स्वचालित लाइट नियंत्रण सिस्टम लगाया जाएगा। इसके बाद रेलवे स्टेशन पर खर्च होने वाली बिजली की खपत को 70 फीसदी कम किया जा सकेगा।

सोनीपत। स्टेशन पर ट्रेन का इंतजार करते यात्री।

अलग से एनर्जी मीटर लगाए जाएंगे

रेलवे अधिकारियों का कहना है कि यह सिस्टम प्लेटफॉर्म के दोनों ओर आउटर पर लगाए गए सेंसर की मदद से संचालित होगा। जिसके लिए रेलवे स्टेशन पर एक पैनल लगाया जाएगा। जैसे ही ट्रेन आउटर पर लगे सेंसर को पार करते हुए प्लेटफॉर्म की ओर बढ़ेगी, तो प्लेटफॉर्म की 100 फीसदी लाइट अपने आप ही जल जाएंगी। जब तक ट्रेन रेलवे स्टेशन पर खड़ी रहेगी, लाइट भी जलती रहेगी। जैसे ही ट्रेन प्लेटफॉर्म से रवाना होकर दूसरी ओर आउटर पर लगे सेंसर को पार करेगी, तो प्लेटफॉर्म की 70 फीसदी लाइट अपने आप बंद हो जाएगी। जिसके लिए अलग से एनर्जी मीटर लगाए जाएंगे। रेलवे की ओर से इस व्यवस्था को ऊर्जा संरक्षण के तौर पर देखा जा रहा है।

30 फीसदी लाइटों से होगा उजियारा

रेलवे अधिकारियों का कहना है कि इस योजना से यात्रियों, कर्मचारियों, वेंडरों व अन्य कार्यों में बाधा उत्पन्न न हो, का खास ध्यान रखा जाएगा। रेलवे स्टेशन पर यात्रियों, वेंडरों व कर्मचारियों की सुविधा को देखते हुए अलग से वायरिंग का काम किया जाएगा। अलग से मीटर भी लगाए जाएंगे। जिसके लिए पुराने तार को बदला जा रहा है। रेलवे स्टेशन पर 30 फीसदी लाइट यात्रियों, वेंडरों व कर्मचारियों के लिए जलती रहेंगी। इसमें प्लेटफॉर्म पर लगी ट्यूब लाइट व पंखे भी शामिल होंगे। रेलवे स्टेशन पर सोलर पैनल पहले ही लगाया जा चुका है। इससे यहां रोशनी की किसी तरह की दिक्कत नहीं होगी।

प्लेटफॉर्म के दोनों ओर आउटर पर लगेंगे सेंसर

सोनीपत स्टेशन पर भवन निर्माण पूरा होने के बाद इस योजना पर काम किया जाएगा। यह सिस्टम प्लेटफॉर्म के दोनों ओर आउटर पर लगाए गए सेंसर की मदद से संचालित होगा। ऊर्जा संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए सोनीपत स्टेशन पर 70-30 फीसदी प्रकाश नियंत्रण प्रणाली के तहत कार्य किया जाएगा। कार्य पूरा होने के बाद रेलवे स्टेशन पर योजना सिरे चढ़ सकेंगी। प्रकाश नियंत्रण प्रणाली के तहत यात्रियों, वेंडर व कर्मचारियों की सुविधा को देखते हुए 30 फीसदी लाइट की वायरिंग अलग से करवाई जाएगी।

योजना को अन्य स्टेशनों तक भी ले जाने का प्रयास

ऊर्जा संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सोनीपत रेलवे स्टेशन 70-30 फीसदी प्रकाश नियंत्रण प्रणाली के तहत कार्य किया जाएगा। योजना से 70 प्रतिशत बिजली खर्च बचाने के साथ यात्रियों, वेंडर व कर्मचारियों की सुविधा के लिए 30 फीसदी लाइट की अलग से व्यवस्था होगी। योजना के सोनीपत रेलवे स्टेशन पर सफल होने के पश्चात दिल्ली रेल मंडल के अंतर्गत आने वाले सभी रेलवे स्टेशनों पर इसे लागू करवाने का प्रयास रहेगा।

-पुष्पेश रमण त्रिपाठी, रेल प्रबंधक (डीआरएम), दिल्ली रेल मंडल

टेट परीक्षा में अनिवार्यता को लेकर शिक्षकों में रोष

विधायक निखिल मदान को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के पदाधिकारियों व सदस्यों ने शिक्षक पात्रता परीक्षा (टेट) परीक्षा का विरोध जताते हुए सोनीपत विधायक निखिल मदान को उनके आवास पर पहुंचकर ज्ञापन दिया। शिक्षकों ने कहा कि टेट को लेकर हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की ओर से सभी विधायकों को ज्ञापन सौंपा जाएगा। ज्ञापन के माध्यम से टेट के खिलाफ अध्यापकों की आवाज को बुलंद करने की गुहार लगाएंगे। विधायक निखिल मदान ने शिक्षकों को भरोसा दिलाया कि उनकी बात को विधानसभा में पूरे जोर-शोर से उठाया जाएगा। सरकार को इस पर संज्ञान लेने के लिए अपना मत रखेंगे। इस दौरान संघ के जिला सचिव दिनेश छिक्कारा ने बताया कि केंद्र व प्रदेश सरकार अध्यापकों पर 1 सितंबर 2025 को आए फैसले पर चुप्पी साधे हुए हैं।

सरकार पर अधिकार छीनने के आरोप

दिनेश छिक्कारा ने कहा कि घोषणा से पूर्व नियमित अध्यापकों पर इसकी अनिवार्यता थोपना सरासर गलत है। इस बात को सरकार में शामिल विधायक व सांसद भी गलत बता रहे हैं, लेकिन इस विषय पर सार्वजनिक रूप से कुछ बोलने से कतरा रहे हैं। जन सरोकार के इस मुद्दे पर उन्हें खुलकर बोलना चाहिए, सरकार को भी संज्ञान लेना चाहिए। उन्होने कहा कि सरकार कर्मचारियों के अधिकारों को लगातार छीनने का काम कर रही है। राज्य सचिव जोगिंद्र सिंह ने कहा कि 10 अगस्त 2010 से पूर्व नियुक्त अध्यापकों पर टेट की शर्त सर्वोच्च न्यायालय के माध्यम से लागू कर उन्हें बाहर करने की साजिश रची जा रही है। विभिन्न नियमों बनाकर सरकार लगातार अध्यापकों के हकों को समाप्त करने, शिक्षा को सिकोड़ने के प्रयास कर रही है। इस दौरान पवन पालीवाल, राकेश, अनिल गुलिया, ऋषिकेश मौजूद रहे।

मेडिकल स्टोर्स की होगी नियमित जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- उपायुक्त ने एनकोर्ड बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश

मेडिकल स्टोर्स पर नशीली दवाइयों की बिक्री पर प्रभावी निगरानी सुनिश्चित करने के लिए उपायुक्त नेहा सिंह ने सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्र में संचालित मेडिकल स्टोर्स की नियमित रूप से चेकिंग करें और यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक स्टोर पर सीसीटीवी कैमरे अनिवार्य रूप से स्थापित हों। उन्होंने कहा कि जिन मेडिकल स्टोर्स में कैमरे नहीं पाए जाते या नियमों का उल्लंघन होता है, उनके विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाए। उपायुक्त नेहा सिंह ने बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित एनकोर्ड बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा कि जिले को नशा मुक्त बनाने के लिए सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए नशे के अवैध कारोबार में संलिप्त तत्वों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करें। उन्होंने सभी एसडीएम को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्र में संचालित नशा मुक्ति केन्द्रों की नियमित जांच करें। बैठक में डीसीपी कुशल सिंह, जेल अधीक्षक राजेन्द्र सिंह, एसडीएम सोनीपत सुभाष चंद्र, एसडीएम गन्नौर प्रवेश कादियान, एसडीएम खरखौदा अमित, एसडीएम गोहाना अंकित, नगराधीश सिमरन, एसीपी राजपाल आदि मौजूद रहे।

भाजपा ने बागी पदाधिकारियों पर की कार्रवाई, 6 साल के लिए किया निष्कासित

सोनीपत। भारतीय जनता पार्टी ने संगठन विरोधी गतिविधियों पर कड़ा रुख अपनाते हुए बागी पदाधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की है। पार्टी ने संगठनात्मक अनुशासन का उल्लंघन करने वाले नेताओं को तत्काल प्रभाव से सभी पदों और जिम्मेदारियों से मुक्त करते हुए 6 वर्षों के लिए निष्कासित कर दिया है। जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज ने बताया कि पार्टी के कुछ पदाधिकारियों ने संगठन के निर्देशों की अवहेलना करते हुए विभिन्न वार्डों से निर्दलीय उम्मीदवार के रूप में चुनाव मैदान में उतरने का निर्णय लिया था। इसे गंभीर अनुशासनहीनता मानते हुए पार्टी नेतृत्व ने तुरंत कार्रवाई की। उन्होंने कहा कि संगठन सर्वोपरि है और अनुशासन के मामले में किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। कार्रवाई के तहत पवन तनेजा, किरण बाला, तजेंद्र पाल तनेजा, ब्रह्मजीत सिंह, पुनीत राई, मुकेश बत्रा, जोगेंद्र प्रजापत और दीपक चावला को पार्टी के सभी पदों से हटाते हुए 6 वर्षों के लिए निष्कासित कर दिया गया है। इस अवधि के दौरान वे किसी भी चुनाव में पार्टी से भाग नहीं ले सकेंगे और न ही संगठनात्मक गतिविधियों में शामिल हो पाएंगे। जिला मीडिया प्रभारी दिनेश अत्री ने कहा कि पार्टी में अनुशासन सर्वोपरि है और संगठन के खिलाफ कार्य करने वालों के लिए कोई स्थान नहीं है।

- निर्दलीय चुनाव लड़ने को माना अनुशासनहीनता, सभी पदों से भी हटाया

8 गोशालाओं को 1.57 करोड़ की सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर हलके की 8 गोशालाओं को बुधवार को विधायक देवेंद्र कादियान ने 1.57 करोड़ रुपये की राशि के चेक वितरित किए। यह कार्यक्रम उनके निजी कार्यालय में आयोजित किया गया, जिसमें विभिन्न गोशाला समितियों के प्रतिनिधि को ये चेक दिए है। विधायक कादियान ने कहा कि प्रदेश सरकार गोसंरक्षण और संवर्धन के लिए लगातार प्रभावी कदम उठा रही है। उन्होंने बताया कि इस तरह की आर्थिक सहायता से न केवल गोशालाओं को मजबूती मिलती है, बल्कि समाज में सेवा और संरक्षण की भावना भी सुदृढ़ होती है। कार्यक्रम के दौरान श्री कृष्ण प्रणामी गोशाला सेवा समिति, गढ़ी केसरी को 28.22 लाख रुपये, श्री गोशाला गन्नौर मंडी को 43.29 लाख रुपये, श्री श्री 108 बाबा मोहनदास गोशाला, शाहपुर तगा को 20.61 लाख रुपये, राजपुर गोशाला सेवा समिति को 4.32 लाख रुपये, श्री गोरक्षिणी सनातन धर्म सभा गोशाला, गढ़ी झंझारा को 26.64 लाख रुपये, सांदल कलां स्थित श्री राधा कृष्ण गोपाल आदर्श गोशाला को 9.77 लाख रुपये,खेड़ी गुर्जर को 14.72 लाख रुपये के चेक वितरित किए गए। इस अवसर पर सतपाल शर्मा, कृष्ण राठी, सुरेंद्र, धर्मबीर नंबरदार, इंद्रेश, राजेश राठी, सुरेन्द्र, सतपाल, दीपक, कृष्ण और सुनील ढाका सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

राष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता में कोमल ने जीता स्वर्ण और रजत पदक

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की पावरलिफ्टर छात्रा कोमल ने राष्ट्रीय स्तर की जूनियर पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता में एक स्वर्ण तथा एक रजत पदक जीता। जीवीएम संस्थाओं के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने कोमल को बधाई देते हुए उनके स्वर्णिम भविष्य की कामना की। जीवीएम की खेल प्रभारी डा. अनु ने बताया कि उदयपुर (राजस्थान) में 25 से 28 अप्रैल तक सुभ्रता क्लासिक नेशनल आईपीएफ के संयोजन में नेशनल सब-जूनियर एंड जूनियर पावरलिफ्टिंग एंड डेडलिफ्ट चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जीवीएम की बीए अंतिम वर्ष की छात्रा कोमल ने भी हिस्सा लिया। कोमल ने जूनियर कैटेगरी के 63 किलोग्राम भारवर्ग में फुल पावरलिफ्टिंग एवं डेडलिफ्ट स्पर्धाओं में एक स्वर्ण पदक व एक रजत पदक जीता। कालेज लौटने पर प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने कोमल का अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि कोमल ने पहले भी पावरलिफ्टिंग में कालेज का नाम रोशन किया है।

वरिष्ठ वर्ग में अभि हेड ब्वाय व श्रेया हेड गर्ल बने

गोहाना। गोहाना-जींद स्थित ओम पब्लिक स्कूल में बुधवार को वर्तमान शैक्षणिक सत्र के लिए विद्यार्थी परिषद का गठन किया। स्कूल की एमडी निर्मल लाठर ने परिषद की नए पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. मनजीत खासा ने की और संयोजन प प्राचार्या रेखा बजाज का रहा। विद्यार्थी परिषद के वरिष्ठ वर्ग में अभि लठवाल को हैड ब्वाय व श्रेया गिरधर को हेड गर्ल, प्रियांश को वाइस हेड ब्वाय व चाहत को वाइस हैड गर्ल, अक्षर व जाहनवी को डिस्पलिन कैप्टन, अक्षित व विशु को वाइस डिस्पलिन कैप्टन, गौरव व रितु यादव को कैप्टन स्पोटस, वंश व संजना को वाइस कैप्टन स्पोटस की शपथ दिलाई गई। दिव्यांशु व नेहा जांगड़ा को कैप्टन सत्यम सदन, केश्व गोयल व ऐंजल को कैप्टन शिवम सदन तथा मनीष व साल्वी को कैप्टन सुन्दरम सदन की शपथ दिलाई गई। कनिष्ठ वर्ग में निक्षित मलिक को हैड ब्वाय व दिव्या को हैड गर्ल, ईशान्त को वाइस हैड ब्वाय व रिद्धि जैन को वाइस हेड गर्ल, गौरव व सारिका को डिस्पलिन कैप्टन, श्लोक तथा रितिका को वाइस कैप्टन डिस्पलिन, हिमान्शु व मुस्कान को कैप्टन स्पोटस, परमिन्दर शाह व नैन्सी को वाइस कैप्टन स्पोर्ट्स की शपथ दिलाई गई। अंगद मलिक व जीया को कैप्टन सत्यम सदन, मोहित व भाविका को कैप्टन शिवम सदन तथा अनमोल कुण्डू को कैप्टन सुन्दरम सदन की शपथ दिलाई गई।

क्षीरधारा सभागार में समारोह

कवि निहालचंद के जीवन पर आधारित पुस्तक का विमोचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौद

दिल्ली देहात के नांगल ठाकरान में जन्मे क्रांतिकारी लोक कवि और प्रसिद्ध सांगी निहालचंद 'निहाल' के जीवन और कृतित्व पर आधारित पुस्तक लोककवि निहालचंद 'निहाल': जीवन और दर्शन का विमोचन समारोह क्षीरधारा के सभागार में आयोजित किया गया। लेखक दिनेश शर्मा 'दिनेश' द्वारा रचित पुस्तक का विमोचन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अभिलेखागार प्रमुख अजय कुमार के सान्निध्य में इंद्रप्रस्थ अध्ययन केंद्र के प्रमुख विनोद शर्मा 'विवेक', हिंदी मंच संचालन के शिखर पुरुष जैनेन्द्र सिंह, साहित्यकार एवं अभिनेता रामफल चहल, भाजपा व्यापार प्रकोष्ठ के प्रदेशाध्यक्ष उमेश शर्मा,वरिष्ठ साहित्यकार एवं इतिहासकार कमलेश शर्मा, गौसेवक एवं उद्यमी अनिल भारद्वाज और अद्विक पब्लिकेशन के प्रबंधक अशोक गुप्ता द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।

निहालचंद का जीवन और योगदान

लोक कवि निहालचंद 'निहाल' का व्यक्तित्व दिल्ली के नांगल ठाकरान गांव में गौरीदत्त और मनभरी के घर जन्मे निहालचंद 'निहाल' अपने समय के प्रसिद्ध सांगी व क्रांतिकारी लोककवि थे। स्वतंत्रता संग्राम के दौर में उनकी सांग और काव्य प्रस्तुतियों ने जनमानस में राष्ट्रभक्ति, साहस और सामाजिक चेतना का संचार किया। उउन्होंने सांगों से प्राप्त चंदे का उपयोग समाज सेवा जैसे कुएं, तालाब, गौशाला, पाठशाला और धर्मशालाओं के निर्माण में किया। उनकी ख्याति का उल्लेख हिंदू विश्वकोश कोलंबिया (यूएसए) में भी मिलता है।

हरियाली बढ़ाने के लिए किया प्रेरित

खरखौदा। पीएम श्री गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरखौदा में एनएसएस का एक दिवसीय शिविर आयोजित किया गया। शिविर में प्लास्टिक के अंधाधुंध प्रयोग से पृथ्वी पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव व सफाई, स्वच्छता और हरियाली को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित किया गया। स्वच्छता अभियान में सभी स्वयंसेवकों ने विद्यालय परिसर की सफाई की। प्रत्येक स्वयंसेवक ने एक एक पौधा रोपित किया। विधायक पवन खरखौदा के पिता एवं समाजसेवी आजाद सिंह और कांट्रेक्टर सतीश ने भी पौधारोपण किया। साथ ही अधिक से अधिक पेड़ लगाने का आह्वान किया। कार्यक्रम अधिकारी देवेंद्र के नेतृत्व में जागरूकता रैली निकाली गई। जिसमें प्लास्टिक का प्रयोग न करने व गंदगी हटाने पर रैली निकाली गई।

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 : 9653530209, 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

कार्यक्रम कुलपति प्रो. सुदेश ने स्पेक्ट्रम सोसाइटी का किया उद्घाटन

▶▶ डांस, ग्रुप डिस्कशन व सांस्कृतिक कार्यक्रमों का नियमित होगा आयोजन

▶▶ छात्राओं के सर्वांगीण विकास की दिशा में महत्वपूर्ण पहल बताया

छात्राओं के बीच नवाचार व सहभागिता की भावना को बढ़ावा देगी सोसाइटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में छात्राओं की पहल पर स्पेक्ट्रम सोसाइटी के गठन का प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया, जो विवि के छात्रावास जीवन को और अधिक रचनात्मक, ऊर्जावान एवं सहभागी बनाने की दिशा में एक पहल है। स्पेक्ट्रम सोसाइटी का उद्देश्य छात्राओं को एक ऐसा सशक्त मंच प्रदान करना है, जहां छात्राएं अपनी रचनात्मकता, नेतृत्व क्षमता एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास कर सकें। सोसाइटी की सूत्रधार भौतिक विज्ञान (मास्टर्स ऑफ फिजिक्स) द्वितीय वर्ष की छात्रा निधि हैं। उनके नेतृत्व में यह पहल छात्राओं के बीच नवाचार और सहभागिता की भावना को बढ़ावा देगी। यह सोसाइटी पूर्णतः छात्राओं द्वारा संचालित होगी। इसके माध्यम से हॉस्टल जीवन को अधिक जीवंत और सार्थक बनाने के उद्देश्य से डांस, सिंगिंग, ग्रुप डिस्कशन, डिबेट्स, ओपन माइक, सांस्कृतिक कार्यक्रमों तथा विभिन्न बौद्धिक गतिविधियों का नियमित आयोजन किया जाएगा। विवि की कुलपति प्रो. सुदेश द्वारा स्पेक्ट्रम सोसाइटी का विधिवत उद्घाटन किया गया। उन्होंने इस सोसाइटी को छात्राओं के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण और सकारात्मक पहल बताया। इस अवसर पर डॉ. दीपाली एवं डॉ. ईशानी पथरिया उपस्थित रहे।

गोहाना। स्पेक्ट्रम सोसायटी को औपचारिक लांच करते कुलपति प्रो. सुदेश। फोटो : हरिभूमि

विवि में टायर और रोड सेफ्टी पर एक दिवसीय सेमिनार

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के शिक्षा विभाग में 'टायर और रोड सेफ्टी' विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का सफल आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम शिक्षा विभाग, विश्व युवक केंद्र, इंडियन टायर टेक्निकल एडवाइजरी कमेटी (आईटीटीएसी) तथा समाज कार्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ। सेमिनार का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को सडक़ सुरक्षा, वाहन संचालन से जुड़ी सावधानियों तथा टायर की उपयोगिता के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम के प्रारंभिक सत्र में विश्व युवक केंद्र के प्रोग्राम अधिकारी रजत थॉमस ने संस्थान का परिचय देते हुए उसके उद्देश्यों एवं गतिविधियों की जानकारी साझा की। मुख्य अतिथि विनय विजयवर्गीय, सहायक निदेशक, आईटीटीएसी ने अपने बीते वर्षों में हुई सडक़ दुर्घटनाओं के आंकड़े प्रस्तुत किए और सडक़ पर वाहन चलाने से पहले उसकी समुचित जांच की आवश्यकता पर जोर दिया। मुख्य वक्ता विवेक तिवारी, क्षेत्रीय सेवा प्रबंधक, जेके टायर्स एंड इंडस्ट्रीज लिमिटेड (दिल्ली-हरियाणा) ने ऑटोमोटिव टायर मैन्युफैक्चरर्स एसोसिएशन की भूमिका पर प्रकाश डाला। कुलपति प्रो. सुदेश ने कार्यक्रम आयोजन की बधाई दी। मंच संचालन डॉ. गोल्डी गुप्ता ने किया। इस अवसर पर प्रो. अनु बल्हारा उपस्थित रहीं।