तापमान
अधिकतम 40 .0 डिग्री
न्यूनतम 20 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार 2 जून 2026

13 विधायक ने सुनी समस्याएं, समाधान के निर्देश दिए

14 शहर की बड़ी परियोजना को जल्द लगेंगे पंख

खबर संक्षेप

करंट लगने से राष्ट्रीय पक्षी मोर घायल

खरखौदा। थाना कलां मार्ग स्थित एक आवासीय क्षेत्र में बिजली का करंट लगने से राष्ट्रीय पक्षी मोर घायल हो गया। घायल अवस्था में मोर को देखकर स्थानीय लोगों ने तुरंत इसकी सूचना आसपास के निवासियों को दी। मौके पर पहुंचे स्थानीय निवासी एवं दिल्ली पुलिस में तैनात सुरेश धनखड़ ने घायल मोर को सुरक्षित अपने कब्जे में लिया और उपचार के लिए जीव रक्षा केंद्र, सोनीपत भिजवाया। समय रहते उपचार मिलने से मोर की जान बच गई। स्थानीय लोगों ने सुरेश धनखड़ की संवेदनशीलता और जीव संरक्षण के प्रति उनके प्रयासों की सराहना की।

सड़क किनारे खड़ी इको वैन में आग लगी

गोहाना। सोमवार दोपहर खरखौदा-गोहाना मार्ग पर सड़क किनारे खड़ी एक इको वैन में अचानक आग लग गई। आग इतनी तेजी से फैली कि कुछ ही देर में पूरी वैन उसकी चपेट में आ गई। सूचना मिलने पर दमकल विभाग की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया, लेकिन तब तक वैन पूरी तरह जल चुकी थी। जानकारी के अनुसार रोहतक के गांव मकड़ौली निवासी संत पंजाब नाथ और योगी संदीप किसी कार्य से गोहाना आए थे। वापस लौटते समय उन्होंने बाईपास के पास वैन रोककर एक दुकान पर चाय पीने के लिए गए थे। इसी दौरान वैन में आग लग गई। गनीमत रही कि दोनों साधु वाहन से बाहर थे, जिससे बड़ा हादसा टल गया।

बस सुपरवाइजर से मारपीट, केस दर्ज

खरखौदा। रवि ट्रांसपोर्ट कंपनी के बस सुपरवाइजर के साथ मारपीट और जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पीड़ित रविंद्र कुमार की शिकायत पर पुलिस ने जोगेंद्र उर्फ काला के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में रविंद्र कुमार ने बताया कि 29 मई की रात वह सिसाना गांव में कर्मचारियों को बस से उतार रहा था। इसी दौरान आरोपी बस में चढ़ आया और उसके साथ गाली-गलौज करने लगा। विरोध करने पर आरोपी ने हेलमेट और कड़े से हमला कर उसे घायल कर दिया। शोर सुनकर आसपास के लोगों ने बीच-बचाव किया, जिसके बाद आरोपी वहां से फरार हो गया। घायल को पहले खरखौदा के सरकारी अस्पताल और बाद में पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

वारदात के बाद से फरार आरोपी पर पुलिस ने रखा था पांच हजार का इनाम

नाबालिग को गोली मारने वाला सिंगर-एक्टर बाउंडी गिरफ्तार

गलत इरादे में नाकाम होने पर किशोरी को मारी दो गोलियां

■ दस मई को कुमासपुर के पास लहूलुहान हालत में मिली थी, पुलिस ने आरोपी पर पॉक्सो एक्ट लगाया

फेसबुक-इंस्टाग्राम के जरिए हुई थी दोनों की पहचान पुलिस ने हथियार, पेचकस और ब्रेजा कार बरामद करने के लिए रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नाबालिग किशोरी को गोली मारकर गंभीर रूप से घायल करने के मामले में पुलिस ने हरियाणवी सिंगर-एक्टर नवनीत उर्फ बाउंडी को गिरफ्तार कर लिया है। स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट और मुरथल थाना पुलिस की संयुक्त टीम ने पांच हजार रुपये के इनामी आरोपी को सेक्टर-7 क्षेत्र के पास से दबोचा। आरोपी पर किशोरी से दुष्कर्म, यौन शोषण और जानलेवा हमले के आरोप हैं। पुलिस ने मामले में पॉक्सो एक्ट भी जोड़ा हुआ है। एसीपी ऋषिकांत ने बताया कि 10 मई को पुलिस को सूचना मिली थी कि कुमासपुर के पास एक किशोरी लहूलुहान हालत में पड़ी है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर उसे अस्पताल में भर्ती कराया। जांच में सामने आया कि किशोरी को गोली मारी गई थी और उसके सिर पर भी पेचकस से वार किए गए थे। होश में आने के बाद पीड़िता के बयान दर्ज किए गए, जिसके आधार पर मामला दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की गई। आरोपी लगातार फरार चल रहा था, जिस पर पांच हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था। पुलिस पूछताछ में सामने आया कि आरोपी और किशोरी की पहचान करीब एक वर्ष पहले फेसबुक और इंस्टाग्राम के माध्यम से हुई थी।

सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी युवक। फोटो : हरिभूमि

बड़ौत थाने में केस दर्ज था

दोनों के बीच बातचीत बढ़ी, लेकिन बाद में आरोपी कथित रूप से किशोरी को परेशान करने लगा। इससे तंग आकर किशोरी ने करीब एक माह पहले उत्तर प्रदेश के बागपत जिले के बड़ौत थाने में उसके खिलाफ शिकायत भी दी थी। हालांकि बाद में दोनों पक्षों के बीच समझौता हो गया था, लेकिन शिकायत के बाद आरोपी रंजिश रखने लगा था।

पुलिस के अनुसार वारदात वाले दिन आरोपी किराये पर ब्रेजा कार लेकर बागपत पहुंचा और वहां से किशोरी को अपने साथ सोनीपत ले आया। कुमासपुर के पास दोनों के बीच विवाद हो गया, जिसके बाद आरोपी ने किशोरी पर गोलियां चला दीं और पेचकस से हमला कर दिया। आरोपी उसे मृत समझकर सड़क किनारे फेंककर फरार हो गया। राहगीरों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और घायल किशोरी को अस्पताल में भर्ती कराया, जिससे उसकी जान बच सकी।

सोशल मीडिया प्रोफाइल बंद कर पुलिस से बचने का कर रहा था प्रयास

पुलिस जांच में यह भी सामने आया है कि आरोपी हरियाणवी म्यूजिक इंडस्ट्री से जुड़ा हुआ है। वह केपी सॉन्ग नाम से यूट्यूब चैनल संचालित करता है और कई हरियाणवी म्यूजिक वीडियो में अभिनय कर चुका है। वारदात के बाद उसने अपनी सोशल मीडिया प्रोफाइल बंद कर दी थी और लगातार पुलिस से बचने का प्रयास कर रहा था। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश कर पांच दिन के रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान वारदात में प्रयुक्त हथियार, पेचकस और किराये पर ली गई ब्रेजा कार बरामद करने के प्रयास किए जाएंगे। साथ ही मामले से जुड़े अन्य साक्ष्य भी जुटाए जा रहे हैं।

यूजी एडमिशन के लिए पोर्टल फिर खुला, 15 तक आवेदन का अवसर

जल्द जारी होगा संशोधित प्रवेश कार्यक्रम और कटऑफ शेड्यूल

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने स्नातक (यूजी) पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि बढ़ाकर 15 जून कर दी है। इससे उन विद्यार्थियों को राहत मिलेगी, जो किसी कारणवश निर्धारित अवधि में पंजीकरण नहीं करवा सके थे। निदेशालय जल्द ही संशोधित प्रवेश कार्यक्रम भी जारी करेगा। इससे पहले यूजी कक्षाओं में दाखिले के लिए 7 मई से 31 मई तक ऑनलाइन पंजीकरण की प्रक्रिया निर्धारित की गई थी। हालांकि अधिकांश महाविद्यालयों में अपेक्षित संख्या में आवेदन नहीं पहुंचे और कई कॉलेजों में आधी सीटों के लिए भी पंजीकरण नहीं हो पाया। इसके बाद महाविद्यालयों की मांग पर निदेशालय ने आवेदन की समय-सीमा बढ़ाने का निर्णय लिया। निदेशालय ने इस वर्ष पिछले सत्र की तुलना में करीब एक माह पहले प्रवेश प्रक्रिया शुरू की है। बीए, बीकॉम, बीएससी, बीबीए और बीसीए सहित विभिन्न स्नातक पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य किया गया है। पंजीकरण के बाद ही विद्यार्थी मेरिट सूची में शामिल हो सकेंगे और उन्हें कॉलेज आवंटित किया जाएगा। विद्यार्थियों की सुविधा के लिए सभी महाविद्यालयों में सुविधा उपलब्ध है।

मिशन एडमिशन

सोनीपत। हिंदू महाविद्यालय में स्थापित हेल्प डेस्क पर पाठ्यक्रम संबंधी जानकारी लेती छात्रा।

पंजीकरण के बिना नहीं मिलेगा प्रवेश

निदेशालय के निर्देशानुसार किसी भी महाविद्यालय में प्रवेश के लिए ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य है। हरियाणा के विद्यार्थियों के लिए परिवार पहचान पत्र (पीपीपी) भी आवश्यक होगा। इसके अलावा आवेदन के समय पासपोर्ट आकार का फोटो, बैंक खाते की प्रति, 10वीं एवं 12वीं की अंकतालिका, आधार कार्ड, निवास प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र (यदि लागू हो) तथा एक वर्ष या उससे अधिक का शैक्षणिक अंतर होने पर गैप सर्टिफिकेट जमा करना होगा।

प्रवेश कार्यक्रम जल्द

डॉ. सीमा गर्ग, प्राचार्य, हिंदू कॉलेज, सोनीपत ने बताया कि उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने यूजी कक्षाओं में दाखिले के लिए पंजीकरण की समय-सीमा बढ़ाकर 15 जून कर दी है। संशोधित प्रवेश कार्यक्रम जल्द जारी किया जाएगा। विद्यार्थियों की सुविधा के लिए हेल्प डेस्क संचालित किए जा रहे हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को कॉलेज और विषय का चयन सोच-समझकर करने की सलाह दी, ताकि भविष्य में किसी प्रकार की परेशानी न हो।

पॉलिटेक्निक में दाखिलों के लिए 8 दिन शेष, काउंसिलिंग के बाद मिलेगा प्रवेश

सोनीपत। तकनीकी शिक्षा विभाग के अंतर्गत संचालित राजकीय बहुतकनीकी संस्थान (पॉलिटेक्निक), सोनीपत में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए विभिन्न डिप्लोमा पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए ऑनलाइन पंजीकरण प्रक्रिया जारी है। इच्छुक विद्यार्थियों के लिए आवेदन करने का अब केवल आठ दिन का समय शेष बचा है। 20 अप्रैल से शुरू हुई प्रवेश प्रक्रिया के तहत 10 जून तक ऑनलाइन पंजीकरण किए जा सकेंगे, जिसके बाद काउंसिलिंग के माध्यम से दाखिले की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। संस्थान में इस वर्ष इंजीनियरिंग और गैर-इंजीनियरिंग डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के लिए कुल 690 सीटें निर्धारित की गई हैं। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान सोनीपत जिले का एकमात्र सरकारी संस्थान है, जहां इंजीनियरिंग के साथ-साथ गैर-इंजीनियरिंग डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी संचालित किए जा रहे हैं। विद्यार्थियों को आधुनिक प्रयोगशालाएं, अनुभवी शिक्षकों का मार्गदर्शन और उद्योगों की जरूरतों के अनुरूप तकनीकी प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाता है। यही कारण है कि पिछले सत्र में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों को कैंपस प्लेसमेंट के माध्यम से रोजगार प्राप्त हुआ। प्रवेश प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क स्थापित की गई है। यहां विद्यार्थी प्रवेश पंजीकरण, पाठ्यक्रमों, रोजगार संभावनाओं, प्लेसमेंट और तकनीकी शिक्षा से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। संस्थान के अधिकारियों व शिक्षक छात्रों का मार्गदर्शन कर रहे है।

सोनीपत। पंजीकरण करवाते युवा।

नए सत्र से पर्यावरण अभियांत्रिकी पाठ्यक्रम शुरू

संस्थान में इस वर्ष से पर्यावरण अभियांत्रिकी (एनवायरनमेंटल इंजीनियरिंग) की नई शाखा शुरू की गई है, जिसमें 60 सीटें निर्धारित हैं। यह पाठ्यक्रम प्रदेश में पहली बार किसी सरकारी या निजी पॉलिटेक्निक संस्थान में शुरू किया गया है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण, जल प्रबंधन, प्रदूषण नियंत्रण और सतत विकास जैसे क्षेत्रों में करियरका अवसर मिलेगा।

संस्थान परिसर में हेल्प डेस्क स्थापितः सांगवान

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के प्रधानाचार्य प्रवेश सांगवान ने कहा कि प्रवेश के लिए पंजीकरण प्रक्रिया जारी है। विद्यार्थियों को समय रहते आवेदन कर गुणवत्तापूर्ण तकनीकी शिक्षा और रोजगारपरक अवसरों का लाभ उठाना चाहिए। सहायता के लिए संस्थान परिसर में हेल्प डेस्क स्थापित की गई है, जहां विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया जा रहा है।

चौपाल के पास हेरोइन बेच रहा था युवक, पुलिस ने दबोचा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ 18 .13 ग्राम नशीला पदार्थ बरामद एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज

क्राइम यूनिट सेक्टर-27 की टीम ने मादक पदार्थ तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 18.13 ग्राम हेरोइन बरामद की है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान जगदीप उर्फ जैडी निवासी कालूपुर चुंगी, सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 31 मई को क्राइम यूनिट सेक्टर-27 में तैनात सहायक उप निरीक्षक रुपेंद्र अपनी टीम के साथ क्षेत्र में गश्त कर रहे थे। इसी दौरान उन्हें सूचना मिली कि चौपाल के पास स्थित एक गली में एक युवक हेरोइन बेच रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक को काबू कर लिया। पुलिस ने नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में आरोपित की तलाशी ली। तलाशी के दौरान उसके पायजामे की जेब से पीली पन्नी में रखा हेरोइन जैसा पदार्थ बरामद हुआ। इलेक्ट्रॉनिक कांटे से वजन करने पर बरामद पदार्थ 18.13 ग्राम पाया गया। पुलिस ने बरामद नशीले पदार्थ को कब्जे में लेकर थाना शहर सोनीपत में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया। जांच अधिकारी एएसआई संजीव ने आरोपित को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस मामले की जांच में जुटी है।

कैंटर की टक्कर से बाइक सवार श्रमिक की मौत, चालक फरार

■ बहालगढ़ चौक के निकट एनएच-44 पर हुआ हादसा

सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग-44 स्थित बहालगढ़ चौक के निकट एक तेज रफ्तार कैंटर की टक्कर से बाइक सवार श्रमिक की मौत हो गई। हादसे के बाद चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया। सूचना मिलने पर बहालगढ़ थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पुलिस को दी शिकायत में बिहार के वैशाली जिले के गांव रहीमपुर निवासी राजू साह ने बताया कि उनके साले गणेश कुमार उनके साथ सोनीपत में रहते थे, जबकि उनका परिवार बिहार में निवास करता है।

गणेश कुमार मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण करते थे। शिकायत के अनुसार रविवार देर रात गणेश कुमार बाइक पर सवार होकर बहालगढ़ स्थित एक ढाबे से खाना लेने के लिए गए थे। जब वह जग्गी मोटर्स के पास पहुंचे तो पीछे से आए एक तेज रफ्तार कैंटर ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि वह बाइक सहित सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद राहगीरों ने घायल को तत्काल नागरिक अस्पताल, सोनीपत पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके का निरीक्षण कर साक्ष्य जुटाए।

9 साल की उम्र में देखा सपना, गढ़ी केसरी की बेटी नित्या बनीं एयर अरेबिया में कैप्टन

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

■ बचपन में तय किया लक्ष्य, वर्षों की मेहनत से किया साकार

■ नित्या ने सफलता का श्रेय परिजनों को दिया

गांव गढ़ी केसरी की बेटी नित्या त्यागी ने विमान चालक (कैप्टन) बनकर परिवार, क्षेत्र और समाज का नाम रोशन किया है। उनकी इस उपलब्धि से गांव में खुशी का माहौल है और ग्रामीणों द्वारा उन्हें लगातार बधाइयां दी जा रही हैं। नित्या त्यागी स्वर्गीय मोती राम त्यागी की पोत्री तथा भूपेंद्र त्यागी और प्रिंसी त्यागी की पुत्री हैं। परिजनों ने बताया कि नित्या ने मात्र नौ वर्ष की आयु में ही विमान चालक बनने का सपना देख लिया था। बचपन से ही उन्होंने अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए निरंतर मेहनत की और कठिन परिस्थितियों के बावजूद कभी हिम्मत नहीं हारी। लगन, मेहनत और दृढ़ संकल्प के बल पर नित्या ने अपना सपना साकार कर दिखाया। वर्तमान में वह एयर अरेबिया एयरलाइन में कैप्टन के रूप में सेवाएं दे रही हैं। एयर अरेबिया अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यात्रियों को सेवाएं देने वाली प्रमुख एयरलाइनों में शामिल है।

कोई भी मंजिल दूर नहीं

नित्या का कहना है कि यदि लक्ष्य स्पष्ट हो और उसे हासिल करने का जुनून हो तो कोई भी मंजिल दूर नहीं होती। उन्होंने युवाओं, विशेषकर बेटियों से अपने सपनों को पूरा करने के लिए निरंतर प्रयास करते रहने का संदेश दिया। नित्या की इस सफलता पर ग्रामीणों और क्षेत्रवासियों ने खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने गांव, परिवार और पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है। उनकी उपलब्धि अन्य युवाओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

एनीमिया मुक्त अभियान शुरू, माह में 1.21 लाख की जांच का लक्ष्य

सोनीपत। जिले में एनीमिया मुक्त हरियाणा अभियान की शुरुआत सोमवार से हो गई। अभियान के पहले दिन स्वास्थ्य विभाग ने 1,500 से अधिक बच्चों, किशोरों और महिलाओं के हीमोग्लोबिन (एचबी) की जांच की। विभाग ने एक माह तक चलने वाले इस विशेष अभियान के दौरान जिलेभर में 1.21 लाख से अधिक बच्चों, किशोरों और महिलाओं की जांच करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। अभियान के तहत जिले के पीएचसी, , सीएचसी और नागरिक अस्पतालों में विशेष शिविर लगाए जाएंगे। जांच के दौरान जिन लोगों में खून की गंभीर कमी पाई जाएगी, उन्हें आयरन और फोलिक एसिड की दवाएं उपलब्ध कराई जाएंगी।

साथ ही उनका पंजीकरण एनीमिया मुक्त हरियाणा पोर्टल पर किया जाएगा, ताकि उनकी नियमित निगरानी और उपचार सुनिश्चित किया जा सके। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार अभियान के तहत छह माह से पांच वर्ष, छह से नौ वर्ष और 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों एवं किशोरों की विशेष रूप से जांच की जाएगी।

नए मरीजों का रिकॉर्ड तैयार किया जाएगा

मातृत्व स्वास्थ्य अभियान के नोडल अधिकारी डॉ. जितेंद्र सिंह,ने बताया कि एनीमिया मुक्त हरियाणा मिशन को सफल बनाने के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं। पुराने मरीजों की निगरानी के साथ नए मरीजों को भी अभियान से जोड़कर उनका रिकॉर्ड तैयार किया जाएगा। आशा वर्कर और एएनएम नियमित रूप से मरीजों का फॉलोअप लेंगी। अभियान के दौरान गंभीर एनीमिया से पीड़ित मरीजों को आवश्यक दवाएं और उपचार उपलब्ध कराया जाएगा।

पार्क में संदिग्ध परिस्थितियों में मिला किशोर का शव

■ रात 11 बजे फोन आने के बाद घर से निकला था किशोर, सुबह शव मिला

सोनीपत। सेक्टर-15 स्थित बिहारी मार्केट के समीप एक पार्क में 17 वर्षीय किशोर का शव संदिग्ध परिस्थितियों में मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। किशोर रविवार देर रात मोबाइल पर फोन आने के बाद घर से निकला था, लेकिन वापस नहीं लौटा। सोमवार शाम उसका शव पार्क में मिलने के बाद परिजनों में कोहराम मच गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार आदर्श नगर निवासी कुनाल सेक्टर-15 में अपनी दादी के पास रहता था। रविवार को वह आदर्श नगर स्थित अपने माता-पिता के घर आया हुआ था।

परिजनों ने बताया कि रात करीब 11 बजे उसके मोबाइल पर किसी का फोन आया था। इसके बाद उसने घर वालों से कहा कि वह बिहारी मार्केट के पास अपने एक दोस्त से मिलने जा रहा है और जल्द लौट आएगा। परिजनों के अनुसार उसकी मां ने देर रात बाहर जाने से मना किया था, लेकिन वह नहीं माना और घर से निकल गया। रातभर घर नहीं लौटने पर परिवार के लोग चिंतित हो गए और उसकी तलाश शुरू कर दी। सोमवार शाम उन्हें सूचना मिली कि बिहारी मार्केट के पास एक पार्क में किशोर अचेत अवस्था में पड़ा हुआ है। परिजन तुरंत मौके पर पहुंचे और उसे अस्पताल लेकर गए, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।घटना की सूचना मिलने पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। प्रारंभिक जांच में किशोर के शरीर पर किसी प्रकार के चोट के स्पष्ट निशान नहीं मिले हैं। पुलिस का कहना है कि मौत के वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल सकेगा। पुलिस परिजनों और किशोर के दोस्तों से पूछताछ कर रही है। साथ ही यह भी पता लगाया जा रहा है कि रविवार रात उसे किस व्यक्ति का फोन आया था और वह किससे मिलने गया था। पुलिस सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर जांच कर रही है।

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
haribhoomi.com

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
2 जून 2026

सहेली

पर्यावरण संरक्षण की दिशा में महिलाएं अहम भूमिका निभा सकती हैं। इसके लिए बहुत बड़ी कोई कार्य योजना बनाने की भी जरूरत नहीं है। घर के आंगन से ही इसकी शुरुआत कर, वे दूसरों को भी पर्यावरण संरक्षित करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। महिलाएं किन मोर्चों पर पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान देकर देश को प्रदूषण मुक्त रख सकती हैं, हर तरफ हरियाली बिखेर सकती हैं, जानिए।

विशेष
विश्व पर्यावरण दिवस
5 जून

पर्यावरण सहेजने के मोर्चे पर डटें महिलाएं

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

सदा से ही सब कुछ सहेजने का भाव रखने वाली महिलाएं पर्यावरण को बचाने में अहम भूमिका निभा सकती हैं। अब इस फ्रंट पर बिना देरी किए सार्थक कदम उठाने की भी दरकार है। 2026 के विश्व पर्यावरण दिवस की थीम 'नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज' है। यानी एनवॉयर्नमेंट प्रोटेक्शन के लिए जल्द से जल्द कार्रवाई करनी ही होगी। यह विषय हमारी धरती, पर्यावरण और मौसमी बदलावों से जुड़ी हर चेतावनी को समझने का संदेश देता है। ऐसे में महिलाएं तुरंत इस फ्रंट को संभाल सकती हैं। उन छोटे-छोटे कदमों को बढ़ावा दे सकती हैं, जो पर्यावरण बचाने में बहुत कारगर सिद्ध हो सकते हैं। घर हो या बाहर, महिलाएं इस ओर बढ़ने की शीघ्र पहल करें।

आंगन से शुरू हो मुहिम

घर-परिवार में सब कुछ संभालने वाली स्त्रियां आम-सी बातों और आदतों पर ध्यान देकर भी एनवॉयर्नमेंट प्रोटेक्शन से जुड़ी कार्रवाई को बल दे सकती हैं। आप भी अपने आंगन से ही इसकी शुरुआत कर सकती हैं। ई-वेस्ट को कम करना, बिजली और पानी की बचत, फूड वेस्ट न करना, आस-पास जाने के लिए पैदल चलना, पेपर-नैपकिन की बजाय रुमाल का यूज करना, रि-साइकिलिंग के लिए घर के कचरे का सही तरीके से निपटारा करने जैसे काम हर घर में किए जा सकते हैं।

वाटर प्यूरीफायर से निकलने वाले वेस्ट पानी से पौधों को सींचना हो या पोंछा लगाने में इस्तेमाल करना। सिंगल-यूज प्लास्टिक से दूरी बनाने के लिए बाजार जाते हुए थैला साथ रखने की आदत बनानी हो या लाइट, पंखे जैसे उपकरणों को बेवजह चलते ना रहने देना। साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए आप खुद भी सजग हों और घर के दूसरे सदस्यों को भी इन आदतों को अपनाने को प्रेरित करें। असल में 'नाउ फॉर क्लाइमेट चेंज' मुहिम का मूल मंत्र भी 'सोच बड़ी, पर शुरुआत छोटी' ही है। डेली लाइफ में छोटे-छोटे बदलाव कर क्लाइमेटिक हालातों पर गहरा असर डाला जा सकता है। बड़ी जनसंख्या वाले हमारे देश में तो ऐसी हर सहज शुरुआत और भी मायने रखती है।

तीज-त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझें

हमारे पर्व-त्योहारों को मनाने से जुड़ी बुनियादी सोच, प्रकृति और इंसान के बीच सहज संतुलन बनाने वाली ही है। कुदरत का आभार और संरक्षण इनसे जुड़े मुख्य संकल्प हैं। ऋतु-परिवर्तन से जुड़े हमारे त्योहार जल, धरती और हरियाली जैसे प्राकृतिक संसाधनों को सहेजने का व्यावहारिक पाठ पढ़ाने वाले रहे हैं। मकर संक्रांति, पोंगल, फूलदेई और बैसाखी जैसे पर्व सीधे तौर पर फसल चक्र और प्रकृति की पूजा से ही जुड़े हैं। वट सावित्री, आंवला नवमी, सरहुल और पीपल पूर्णिमा जैसे बहुत से त्योहार पेड़ों के पूजन-अर्चन के संग धरती की गोद में हरियाली के बने रहने की प्रार्थनाएं भी लिए हैं। तुलसी और केले के पौधे तो हर दिन पूजे जाते हैं। पारंपरिक रूप से हल्दी, चंदन और फूलों के प्राकृतिक रंग हमारे जीवन का हिस्सा रहे हैं। जल, अग्नि, वायु और आकाश के संतुलन वाली परंपरागत जीवनशैली में मिट्टी की मूर्तियों के पूजन का रिवाज रहा है। विशेष अवसरों पर नदियों और कुओं की पूजा की जाती है। चिंता की बात यह है कि बीते कुछ वर्षों में त्योहारों के रंग-ढंग भी बदल गए हैं। जिसके चलते नदी-तालाब प्लास्टिक से अंट गए हैं। दिखावटी-सजावटी चीजों ने प्रकृति के रंग छीनने का काम किया है। यही वजह है कि इन पर्वों को मनाने वाली स्त्रियां त्योहारों के व्यावहारिक अर्थ समझकर पर्यावरण सहेजने की धुरी बन सकती हैं। प्रकृति को सहेजने के लिए स्त्रियां इन त्योहारों को पारंपरिक संस्कारों के साथ मनाएं।

बनाएं सहेलियों के समूह

सहेलियां एक-दूजे को देखकर फैशन और स्टाइल ही नहीं, ईको-फ्रेंडली आदतें भी अपना सकती हैं। किट्टी पार्टी या आस-पड़ोस का कोई ग्रुप पर्यावरण सहेजने वाली एक्टिविटीज से भी जुड़ सकती हैं। अपने-अपने घर में किचन गार्डन बना सकती हैं। छत पर सब्जियां और छोटी-सी बालकनी में हरी मिर्च, धनिया, पुदीना जैसे पौधे आसानी से उगा सकती हैं। अपने उगाए सब्जी, फल-फूल आदि एक-दूजे संग शेयर कर खुशियां साझा कर सकती हैं। अपनी फ्रेंड्स के साथ मिलकर किसी स्थानीय पार्क में पौधारोपण करने या किसी तालाब की साफ-सफाई का भी प्लान बनाएं। सरकारी संस्थान या किसी संगठन द्वारा रोपे गए पौधों के देखभाल की जिम्मेदारी लें। नई चीजें खरीदने की बजाय मिलकर पुरानी चीजों का मेकओवर करें। यह एक-दूसरे से कुछ क्रिएटिविटी सीखने और कुदरत को सहेजने की सबसे सुंदर राह है। पार्टियों की तस्वीरें ही नहीं, सोशल मीडिया में अपनी इन गतिविधियों को भी शेयर करें। पर्यावरण के प्रति सजगता और जिम्मेदारी रखने का भाव लिए छोटे-छोटे कदम डिजिटल दुनिया में दूसरी महिलाओं को भी प्रेरणा देंगे, वे पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सक्रिय होंगी।

परवरिश में घुली हो हरियाली

पर्यावरण का संकट किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं पूरी दुनिया के लिए चिंता का विषय है। इससे निपटने के लिए हमें तो हर संभव प्रयास करने ही होंगे, साथ ही अपने बच्चों को भी जागरूक बनाना होगा। उनकी परवरिश इस तरह करनी होगी कि बच्चों के व्यवहार-जीवनशैली में पर्यावरण-सजगता शामिल हो।

सजगता
पूर्ति खरे

बच्चे अपने पैरेंट्स और परिवार से जो सीखते हैं, वो उनके व्यक्तित्व का स्थाई हिस्सा बन जाता है। उनकी आदतें, सोच, व्यवहार और जीवन के प्रति दृष्टिकोण सबकी पहली पाठशाला घर-परिवार ही होती है। ऐसे में यदि बचपन से ही उन्हें प्रकृति के प्रति प्रेम, पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और संसाधनों के सम्मान की सीख मिले, तो यह केवल आदत नहीं, उनके भावी जीवन की बुनियाद भी रखता है।

व्यवहार में शामिल हो सजगता: आज जब दुनिया ग्लोबल वार्मिंग, पेय जल संकट, प्रदूषण और घटते जंगलों जैसी गंभीर समस्याओं से जूझ रही है, तब पर्यावरण शिक्षा को केवल बच्चों के स्कूल की किताबों तक सीमित रखना पर्याप्त नहीं है। इसे उनके रोजमर्रा की दिनचर्या, व्यवहार और संस्कारों में शामिल करना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन गया है। बच्चों को अगर हम आज पर्यावरण के प्रति सजग बनने के संस्कार देंगे तो वे जीवनपर्यंत पर्यावरण संरक्षण को लेकर संवेदनशील रहेंगे।

प्रकृति से बढ़ती दूरी है मूल वजह: पहले के समय में पर्यावरण संरक्षण शब्द भले इतना प्रचलित न रहा हो, लेकिन हमारी जीवनशैली प्रकृति के बेहद करीब हुआ करती थी। दादी-नानी की रसोई में प्लास्टिक नहीं, कपड़े के थैले और मिट्टी के बर्तन होते थे। पानी की एक-एक बूंद की कीमत समझी जाती थी। पेड़ केवल छाया देने वाली वस्तु नहीं, परिवार के सदस्य जैसे माने जाते थे। गर्मियों में घरों के बाहर पक्षियों के लिए पानी रखा जाता था, बचा हुआ खाना पशुओं को दे दिया जाता था और त्योहार भी प्रकृति के अनुकूल मनाए जाते थे। यह सब किसी पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं था, बल्कि जीवन का स्वाभाविक व्यवहार था। लेकिन आधुनिकता और सुविधाओं की दौड़ में हम प्रकृति से धीरे-धीरे दूर होते चले गए। ऐसे में पर्यावरण शिक्षा को फिर से जीवन के केंद्र में लाना जरूरी हो गया है।

महसूस कराएं प्राकृतिक आत्मीयता: जब बच्चा मिट्टी में पौधे का बीज रोपता है, किसी मुरझाए पेड़ को पानी देता है, किसी चिड़िया को दाना डालता है या पहली बारिश की खुशबू महसूस करता है, तब उसके भीतर प्रकृति के प्रति आत्मीयता जन्म लेती है। आज की पीढ़ी बेहद संवेदनशील और जागरूक है। जरूरत केवल उन्हें सही दिशा देने की है। यदि हम उन्हें यह समझा पाएं कि पृथ्वी केवल मनुष्यों की नहीं, बल्कि पक्षियों, जानवरों, पेड़-पौधों और आने वाली पीढ़ियों की भी है, तो वे निश्चित ही जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। यह भी सच है कि बच्चों को केवल डर दिखाकर पर्यावरण के प्रति जागरूक नहीं बनाया जा सकता। इसलिए जरूरी है कि उन्हें प्रकृति की सुंदरता, उसकी उदारता और उससे मिलने वाले सुख का भी अनुभव कराया जाए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि पर्यावरण बचाना कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने का तरीका है।

बनें बच्चों के रोल मॉडल: बच्चे सबसे ज्यादा अनुकरण घर में करते हैं। यदि वे अपने माता-पिता को पानी व्यर्थ बहाते, हर छोटी चीज के लिए प्लास्टिक का उपयोग करते या बिजली की अनावश्यक बर्बादी करते देखेंगे, तो वही सीखेंगे। वहीं यदि घर में कपड़े के थैले इस्तेमाल होंगे, पौधों की देखभाल की जाएगी, पानी और बिजली बचाने पर ध्यान दिया जाएगा, तो बच्चे इसे सहज व्यवहार की तरह अपनाएंगे।

ये सरल तरीके भी हैं कारगर : सप्ताह में एक दिन 'नो प्लास्टिक डे' रखा जा सकता है। बच्चों के साथ मिलकर बालकनी या छत पर छोटा-सा किचन गार्डन बनाया जा सकता है। उसकी देखभाल की जिम्मेदारी बच्चों को ही सौंपी जा सकती है। जन्मदिन पर महंगे रिटर्न गिफ्ट्स की जगह पौधे बांटने की शुरुआत की जा सकती है। छुट्टियों में बच्चों को किसी जंगल, नदी या गांव की सैर कराई जा सकती है ताकि वे प्रकृति को वास्तविक रूप में महसूस कर सकें।

अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन आत्मविश्वास बढ़ाने, सफलता पाने की दिशा में बहुत प्रेरक सिद्ध होता है। यह कैसे काम करता है, आपको भी जानना चाहिए।

अफर्मेशन का होता है जादुई असर

स्वप्रेरणा
अंजू जैन

अकसर मनोविज्ञानी, व्यवहार विशेषज्ञ, समाजशास्त्री और प्रेरक वक्ता, जीवन में आगे बढ़ने, सुकून और समृद्धि हासिल करने के लिए अफर्मेशंस को बहुत प्रभावी मानते हैं।

क्या हैं अफर्मेशन: अफर्मेशन यानी सकारात्मक कथन, मस्तिष्क को रीप्रोग्राम करने की एक वैज्ञानिक तकनीक है, जो न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से तनाव कम करती है, आत्मविश्वास बढ़ाती है और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाती है। शोध बताते हैं कि यह तकनीक मस्तिष्क के रिवॉर्ड सिस्टम को सक्रिय करती है और सेल्फ वर्थ की भावना को बढ़ाती है।

अफर्मेशन के प्रमुख फायदे: यह तनावपूर्ण स्थितियों में शांत रहने और मानसिक लचीलापन बढ़ाने में मदद करती है। साथ ही सकारात्मक कथन, मस्तिष्क के उन हिस्सों को सक्रिय करते हैं, जो आत्म-धारणा और समस्या-समाधान से जुड़े होते हैं। ये कथन नकारात्मक विचारों को बदलते हैं, आत्म-संदेह और डर को दूर करते हैं। वैज्ञानिक सोच पर अनुसंधान करने वाले वैज्ञानिकों के अनुसार, हमारा मस्तिष्क लगातार बदलता रहता है। अफर्मेशन तकनीक नए तंत्रिका मार्ग बनाने में मदद करती है, जिससे सोचने का तरीका बदलता है।

प्रभावी ढंग से करें अफर्मेशन का उपयोग: अफर्मेशन का प्रभावी उपयोग करने के लिए अपने लक्ष्यों और मूल्यों के अनुसार स्वयं के कथन बनाएं। इन्हें दोहराना अपनी दैनिक आदत बनाएं, जैसे सुबह या रात को सोने से पहले। इन्हें गहराई से अपनाना होगा और रोज महसूस करना होगा। यह मस्तिष्क को शांत, अधिक लचीला और लक्ष्यों के प्रति केंद्रित बनाने का एक सिद्ध और वैज्ञानिक तरीका है।

अपनाएं 10 कारगर अफर्मेशन: कुछ ऐसे सकारात्मक विचार हैं, जो हर महिला के मन में होने चाहिए। ये आपको प्रेरित करेंगे, आत्मविश्वास को भी बढ़ाएंगे।

आत्मसम्मान के लिए: मैं पर्याप्त हूं और मुझे किसी को कुछ भी साबित करने की जरूरत नहीं है। मेरे लिए सबसे पहले अपना आत्मसम्मान है।

फोकस के लिए: मेरी ऊर्जा अनमोल है, मैं इसे केवल उन चीजों पर लगाती हूं, जो मुझे आगे बढ़ाती हैं। फालतू की चीजें या सिर्फ दूसरों को खुश करने के लिए मुझे ऊर्जा और सुकून नष्ट नहीं करना चाहिए।

साहस के लिए: मैं अपनी क्षमताओं पर विश्वास करती हूं और हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हूं। खुद मुझे ही आगे बढ़कर अपनी मुसीबतों का सामना करना है।

स्वावलंबन के लिए: मैं अपनी खुशियों की खुद निर्माता हूं। मैं दूसरों पर निर्भर नहीं रहूंगी। आत्मनिर्भरता मेरे लिए आवश्यक है।

कार्यकुशलता के लिए: आज मैं जो भी करूंगी, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगी और खुद पर गर्व करूंगी। आगे बढ़ना है तो मुझे मेहनत करनी होगी।

विकास के लिए: गलतियां करना सीखने का हिस्सा है। मैं उनसे डरती नहीं, बल्कि आगे बढ़ती हूं। भला किससे गलतियां नहीं होतीं।

सेल्फ-केयर के लिए: मैं अपने शरीर और मन का सम्मान करती हूं और उनकी देखभाल करना मेरी प्राथमिकता है। मेरी खुशी मेरे लिए सर्वोपरि है।

समृद्धि के लिए: मैं सफलता और प्रचुरता के योग्य हूं। जब मेरे भाई-बहन, दोस्त आगे बढ़ सकते हैं तो मैं भी बढ़ सकती हूं।

मानसिक शांति के लिए: मेरा शांत स्वभाव ही मेरी सबसे बड़ी ताकत है। शांत मन ज्यादा शक्तिशाली होता है।

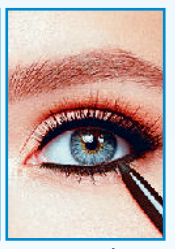
सेल्फ-लव के लिए: मैं जैसी हूं, वैसी ही सुंदर और शक्तिशाली हूं। मुझे दूसरों से सर्टिफिकेट नहीं चाहिए। आप इनमें से अपनी पसंद के अनुसार किसी एक को डेस्क कैलेंडर या स्टिकी नोट पर लिखकर टेबल पर रख सकती हैं।

ट्रैवलिंग में साथ रखें ये प्रोडक्ट्स
मेंटेन रहेगा ग्लोइंग मेकअप

सीजनल केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

गर्मी की छुट्टियों में बहुत से लोग अपने परिवार, दोस्तों के संग हिल स्टेशंस या अन्य पर्यटक स्थलों पर घूमने जाते हैं ताकि नेचर का आनंद ले सकें और शहरों की भाग-दौड़ भरी उबाऊ जिंदगी से राहत मिल सके। लेकिन इस मौसम में खुले वातावरण में घूमने से पसीने, टैनिंग, त्वचा में जलन, सनबर्न से ब्यूटी पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। लेकिन अगर आप ट्रैवलिंग के दौरान अपने साथ कुछ जरूरी ब्यूटी प्रोडक्ट्स रखती हैं तो आप इस मौसम में त्वचा को होने वाले नुकसानों से खुद को बचा सकती हैं।

फेस वाइप्स: गर्मी में सबसे ज्यादा परेशानी पसीने से होती है। तेज धूप की वजह से ऑयली स्किन पर गंदगी और तेल जम जाता है। इससे चेहरा डल लगता है और मेकअप भी खराब हो जाता है। इसलिए इस मौसम में जब भी आप घूमने जाएं तो अपने साथ फेस वाइप्स जरूर रखें। फेस वाइप्स से बिना पानी के चेहरे की त्वचा साफ हो जाती है और चेहरे की नर्व्स में ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है। गीले फेस वाइप्स को आप अपनी सुविधानुसार उपयोग कर सकती हैं। जब आपके पास पानी और फेस वॉश उपलब्ध नहीं हो तो इसे यूज करें। इससे आपकी स्किन तुरंत साफ और फ्रेश लगेगी।



ड्राई शैंपू: यात्रा के दौरान कई बार बालों को धोने का कम ही समय मिल पाता है। ऐसे में ड्राई शैंपू काफी मददगार हो सकता है। ड्राई शैंपू पानी रहित उत्पाद है, जिसे बालों को साफ करने के लिए आमतौर पर स्प्रे या पावडर के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे सिर की त्वचा पर लगाया जाता है और यह बालों से तेल या सीबम को सोख लेता है, जिससे बाल साफ और तरोताजा दिखते हैं। यदि आपकी स्कैल्प सेंसिटिव है तो अल्कोहलबेस्ड या सुगंधित ड्राई शैंपू से बचें।

वाटर प्रूफ काजल: अधिकतर महिलाएं अपनी सुंदरता को निखारने के आंखों पर काजल लगाना खूब पसंद करती हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में पसीने से काजल फैलने की समस्या हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए वाटर प्रूफ काजल आपकी मदद कर सकता है। वाटर प्रूफ काजल आंखों पर लंबे समय तक मेंटेन रहता है। इन्हें लगाने से आंखों को परेशानी नहीं होती है और सेंसिटिव आंखों वाली महिलाओं के लिए भी उपयुक्त होता है। जैल आधारित काजल 12 घंटों तक टिका रहता है, जिसे आप ब्रश की मदद से लगा सकती हैं।

ग्लिटर: ग्लिटर नाखूनों को एक नया लुक देता है, जिससे साधारण मेनीक्योर भी खास दिखने लगता है। ग्लिटर मेनीक्योर अनेक प्रकार के कस्टमाइजेशन का अवसर प्रदान करता है और विभिन्न रंगों और फिनिश के साथ आपके सौंदर्य को निखारता है।

आमतौर पर महिलाएं वर्क प्रेशर की वजह से ब्रेकफास्ट में कुछ भी खा लेती हैं या स्किप कर देती हैं। आपको हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए अपने ब्रेकफास्ट में ऐसे फूड्स शामिल करने चाहिए, जिससे आपको एनर्जी मिल सके।

जब डेली करेंगी न्यूट्रिशस ब्रेकफास्ट
आप रहेंगी हेल्दी-एनर्जेटिक

डाइट एडवाइस
विधि

डॉक्टर्स कहते हैं कि दिन की शुरुआत हैवी ब्रेकफास्ट से होनी चाहिए। इससे पूरे दिन एनर्जी बनी रहती है लेकिन बहुत सी महिलाएं, सुबह की भाग-दौड़ और काम में ब्रेकफास्ट पर ध्यान नहीं देती हैं या बिना ब्रेकफास्ट किए ही रह जाती हैं। डेली न्यूट्रिशस ब्रेकफास्ट नहीं करने से सारा दिन सुस्ती और आलस महसूस होता है। वीकनेस आने लगती है। नाश्ते में ऐसी चीजें खानी चाहिए, जो हेल्दी हों। क्योंकि सही ब्रेकफास्ट दिनभर एनर्जेटिक और एक्टिव बनाए रखता है। ब्रेकफास्ट हेल्दी होने से कई सारी बीमारियां भी शरीर से दूर रहती हैं, साथ ही मेंटल हेल्थ भी बेहतर रहती है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है।

क्या खाएं: सुबह के नाश्ते में जितना हो सके हेल्दी और पौष्टिक चीजें शामिल करनी चाहिए। प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके लिए ताजे फल, स्प्राउट्स, ओट्स, अंडा, दलिया, सूजी, मूंग दाल चीला, ड्राई फ्रूट्स, दूध को ब्रेकफास्ट में शामिल करना चहिए। सुबह के ब्रेकफास्ट में परांठों की जगह उपमा, नमकीन दलिया, घी लगी रोटी शामिल करना फायदेमंद होता है। प्रोटीन से भरपूर नाश्ता आपके शरीर को दिनभर की ऊर्जा देने में मदद करता है। प्रोटीन-रिच नाश्ते में उबले हुए अंडे, पनीर, दही, दलिया या ओटमील, मूंग दाल का चीला खा सकती हैं। फाइबर पाचन को सही बनाए रखने में मदद करता है। यह दिल के लिए भी अच्छा होता है। फाइबर से भरपूर ब्रेकफास्ट के लिए फलों का सलाद, साबुत अनाज की ब्रेड या परांठे, आलू या शकरकंदी की चाट खा सकती हैं। हेल्दी फैट से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह शरीर के लिए जरूरी हार्मोन के प्रोडक्शन में भी मददगार है। इसके लिए एवोकाडो, नट्स, मूंगफली का मक्खन, अलसी का तेल ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकती हैं। फ्रेश फल और सब्जियां न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट करते हैं, बल्कि ये जरूरी विटामिन और मिनरल्स से भी भरपूर होती हैं। ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में मददगार हैं। शरीर को पूरे दिन हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी के अलावा, ब्रेकफास्ट में नीबू पानी, नारियल पानी, ग्रीन टी लेना भी अच्छा होता है। मीठे के लिए ब्रेकफास्ट में शहद, मेपल सिरप या गुड़ का इस्तेमाल कर सकती हैं। एक छोटे से फल जैसे कि आम, पपीता या सेब को भी मिठास के लिए शामिल कर सकती हैं। नाश्ते में स्मूदी केला और दूध एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। बिना अतिरिक्त मात्रा में नमक या चीनी की दही का ऑप्शन भी सेहतमंद होता है।

क्या न खाएं: ब्रेकफास्ट में कुछ फूड आइटम्स को नहीं खाना चाहिए।

वाइट ब्रेड: सफेद ब्रेड को लो क्वालिटी के कार्ब्स के साथ प्रोसेस किया जाता है, जिससे मोटापा, ब्लड शुगर बढ़ने और हार्ट डिजीज का खतरा भी पैदा होता है।

समोसा-पकौड़े: तली हुई चीजें खाने से सीने में जलन, पेट में भारीपन और शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

मीठा दही: इससे शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ सकती है।

इंस्टेंट नूडल्स: इनमें बहुत ज्यादा नमक, प्रिजरवेटिव्स और अनहेल्दी फैट्स होते हैं, इसलिए ये सुबह के खाने के लिए बिल्कुल हेल्दी नहीं होते हैं।

(डायटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

खरखौदा वार्ड 2 में योग का अभ्यास करवाया

खरखौदा। 12वें विश्व योग दिवस की तैयारियों के तहत हरियाणा योग आयोग और आयुष विभाग के तत्वाधान में शहर में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित गए। जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ राम अवतार, जिला योग समन्वयक डॉ विनोद व योग विशेषज्ञ संगीता देवी के मार्गदर्शन में खरखौदा के अंबेडकर पार्क व वार्ड 2 में योग शिक्षक सुमन, नीलम, अजय, मोहित द्वारा योग का अभ्यास करवाया गया। आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ जीतेश ने बताया योग शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन का एक अद्भुत माध्यम है।

देसी गाय का दूध अमृत के समान : रामेश्वर

गोहाना। पानीपत रोड गोहाना स्थित राष्ट्रीय वैदिक परमार्थ ट्रस्ट द्वारा संचालित लावारिस पीड़ित पशु गो माता गोशाला में सोमवार को विश्व दुग्ध दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में गाय के प्रति सम्मान प्रकट किया गया। मुख्य वक्ता ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामेश्वर दास सैनी ने कहा देसी गाय के दूध को आयुर्वेद में अमृत के समान माना गया है। इस दूध में न केवल कैल्शियम और अनेक विटामिन पाए जाते हैं अपितु यह प्राकृतिक स्वर्ण तत्वों का खजाना होता है। देसी गाय का दूध इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

चरित्र निर्माण-व्यायाम प्रशिक्षण शिविर प्रारंभ

सोनीपत। आर्य वीर दल सोनीपत और वेद प्रचार मण्डल, जिला सोनीपत के संयुक्त तत्वावधान में बच्चों और युवाओं में धर्म, संस्कृति, संस्कार तथा आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से सोमवार को एसएम हिन्दू सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सोनीपत में चरित्र निर्माण एवं व्यायाम प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ किया गया। शिविर 7 जून तक चलेगा। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक विद्वान आचार्य डॉ. वरुण देव के ब्रह्मत्व में यज्ञ के साथ हुई।

गेटवे कॉलेज में कर्नल अनूप रावत को दी विदाई

सोनीपत। गेटवे कॉलेज परिसर में 12 हरियाणा एनसीसी बटालियन, सोनीपत के निवर्तमान कमांडिंग ऑफिसर कर्नल अनूप रावत को सम्मानपूर्वक विदाई दी गई। वहीं नव नियुक्त कमांडिंग ऑफिसर कर्नल विशाल दुबे और लेफ्टिनेंट कर्नल मोहित चौहान का गर्मजोशी से स्वागत किया गया। कार्यक्रम गेटवे कॉलेज और राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) के बीच वर्षों से चले आ रहे मजबूत और सौहार्दपूर्ण संबंधों का प्रतीक बना। इस अवसर पर गेटवे एजुकेशन के चेयरमैन डॉ. (कर्नल) अमिक गर्ग व एडमिशन डायरेक्टर एवं करियर कोच डॉ. मोहित उपस्थित रहे।

समस्याओं के समाधान में पारदर्शिता जरूरी

गोहाना। लघु सचिवालय में सोमवार को एसडीएम अंकित कुमार के नेतृत्व में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने अपनी समस्याएं, शिकायतें एवं सुझाव प्रशासन के समक्ष रखे। शिविर का मुख्य उद्देश्य आमजन को एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों से संबंधित समस्याओं के समाधान की सुविधा उपलब्ध करवाना तथा शिकायतों के निपटारे की प्रक्रिया को और अधिक सरल एवं प्रभावी बनाना रहा। एसडीएम अंकित कुमार ने शिकायतों को सुना और अधिकारियों को निर्देश दिए।

समाधान शिविर में पंद्रह फरियादी पहुंचे

सोनीपत। सीटीएम सिमरन की अध्यक्षता में आयोजित समाधान शिविर में सोमवार को 15 शिकायतें प्राप्त हुई। सीटीएम सिमरन ने आमजन की शिकायतों को गंभीरता से सुना और संबंधित अधिकारियों को तुरंत समाधान के आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। शिविर में कुल 15 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिनमें गांव बैयांपुर में ठेकेदार द्वारा विकास कार्यों में घटिया सामग्री का प्रयोग करने की शिकायत, गांव जटवाड़ा में नाली व गली ठीक करवाने बारे, मृत्यु प्रमाण पत्र जारी न करने की शिकायत की शिकायत जैसी समस्याएं शामिल रहीं।

शिक्षा निदेशालय ने दस तक पोर्टल पर मांगी विद्यालय प्रबंधकों से डिमांड

फोर्टिफाइड स्किम्ड फलेवर्ड मिल्क पाउडर और प्रोटीन मिल्क बार वितरण की तैयारी

सामग्री वितरण का शेड्यूल जारी, मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क का सालभर 75-75 दिन होगा वितरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

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

वर्तमान में अनुचित खानपान को देखते हुए प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों के विकास व तंदुरूस्ती के लिए आवश्यक है। इसी उद्देश्य से प्रदेश में छात्राओं के संपूर्ण विकास एवं पोषण के लिए सरकार की ओर से लागू की गई मुख्यमंत्री दुग्ध उपहार योजना अब प्रत्येक जिले में पैर पसारती नजर आएगी। योजना का लाभ खासकर राजकीय विद्यालयों की कक्षा 9वीं से 12वीं तक में पढ़ने वाली छात्राओं को मिल सकेगा। विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने योजना को लेकर एमआईएस पोर्टल पर मॉड्यूल तैयार किया है, जिसे 10 जून तक हर हाल में ओपन रखने का निर्णय लिया है। साथ ही सभी विद्यालय प्रबंधकों को तय समय सीमा के अंदर अपनी डिमांड अपलोड करने के निर्देश दिए हैं, ताकि निर्धारित समय पर उन्हां फोर्टिफाइड स्किम्ड फ्लेवर्ड मिल्क पाउडर व मिल्क बार मुहैया करवाई जा सके। बता दें कि योजना के तहत पूरे शैक्षणिक सत्र में छात्राओं को मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क बार वितरण का शेड्यूल तैयार किया गया है। विद्यालयों में मिल्क पाउडर की आपूर्ति डेयरी डेवलपमेंट कोऑपेटिव फेडरेशन लिमिटेड, जबकि प्रोटीन मिल्क बार की आपूर्ति हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज कॉपरेशन लिमिटेड की ओर से जाएगी। संपूर्ण शैक्षणिक सत्र में मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क बार वितरण के लिए 75-75 दिन का शेड्यूल तैयार किया गया है। उधर निदेशालय ने विभाग को शेड्यूल जारी कर हर माह दोनों के वितरण की रुपरेखा से अवगत कराया है। अधिकारियों की मानें तो शैणक्षिक सत्र में दाखिला प्रक्रिया के चलते मार्च व ग्रीष्मकालीन अवकाश को लेकर जून माह में मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क बार छात्राओं को वितरित नहीं किए जाएंगे। इसके अलावा जनवरी में 3-3 दिन मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क बार वितरित किए जाएंगे। वहीं शेष फरवरी, अप्रैल, मई, जुलाई, अगस्त, सितंबर, अक्तूबर, नवंबर, दिसंबर माह में निर्धारित 8 दिनों में मिल्क पाउडर व 8 दिन प्रोटीन मिल्क बार छात्राओं को दिए जाएंगे।

विद्यालयों को एडवाइजरी जारी

जिला शिक्षा विभाग ने निदेशालय के निर्देशानुसार सभी विद्यालयों को एडवाइजरी जारी कर दी है। निर्देश हैं कि विद्यालय प्रबंधन यह सुनिश्चित करेंगे कि कोई भी पैकेट फटा हुआ न हो। दोनों सामग्री पर एक्सपायरी डेट जांच के बाद ही इसे छात्राओं को वितरित किया जाएगा। इनके भंडारण के लिए ठंडे, सूखे, हवादार कमरों का इस्तेमाल किया जाएगा। सामग्री के रखरखाव व स्टॉक एंट्री के लिए एक शिक्षक को नोडल अधिकारी नियुक्त करने की बात कही गई है। साथ ही खंड शिक्षा अधिकारियों, विद्यालय प्रबंधकों को समय-समय पर सामग्री जांच के निर्देश दिए गए हैं, ताकि खामियां मिलने पर संबंधित विद्यालय पर विभागीय कार्रवाई अमल में लाई जा सके।

एक्सपर्ट व्यू

विशेषज्ञों की मानें तो दूध पाउडर में कैल्शियम, विटामिन डी होता है, जो हड्डियों व दातों को मजबूत बनाता है। भविष्य में हड्डियों की कमजोरी से बचाता है। संतुलित पोषण मिलने से दिमाग का विकास भी बेहतर होता है। प्रोटीन बार और दूध शरीर को जल्द ऊर्जा प्रदान करते हैं। इनसे सेवन से छात्राएं पढ़ाई व अन्य गतिविधियों में अधिक सक्रिय रह सकेंगी। फोर्टिफाइड मिल्क पाउडर में कई जरूरी विटामिन, मिनरल मिलाए जाते हैं, जो शरीर में पोषण की कमी को कम करने में सहायक बनते हैं। इनमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की इम्युनिटी को मजबूत कर विभिन्न बीमारियों से बचाव भी करते हैं।

डिमांड अपलोड करना जरूरी

राजकीय विद्यालयों की छात्राओं में कुपोषण व एनीमिया (खून की कमी) जैसी कमियों को दूर करने सहित उनके संपूर्ण पोषण के उद्देश्य से मुख्यमंत्री दुग्ध उपहार योजना लागू की गई है। शैक्षणिक सत्र में प्रत्येक विद्यालय में कक्षा 9वीं से 12वीं तक की छात्राओं को निर्धारित 150 दिन फोर्टिफाइड स्किम्ड फ्लेवर्ड मिल्क पाउडर व प्रोटीन मिल्क बार के रूप में पोषण सामग्री वितरित की जाएगी। इनके लिए पोर्टल पर 10 जून तक डिमांड अपलोड करना जरूरी है।

- नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

न्यूज डायरी

विधायक ने समस्याओं के समाधान के दिए निर्देश

गोहाना। बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इन्दुराज नरवाल भालू ने सोमवार को गोहाना स्थित अपने कार्यालय में जनसुनवाई कर क्षेत्र के विभिन्न गांवों से आए लोगों की समस्याएं सुनीं। इस दौरान पीपीपी (पीपीपी) में त्रुटियां, वृद्धावस्था व अन्य सामाजिक पेंशनों का बंद होना, बीपीएल कार्डों से नाम कटना, चौपालों के निर्माण एवं मरम्मत, खेतों के रास्तों, नालों और जल निकासी से संबंधित समस्याएं प्रमुख रूप से उठाई गईं। विधायक इंदुराज ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को समस्याओं के शीघ्र समाधान के निर्देश देते हुए कहा कि आमजन को सरकारी कार्यालयों के अनावश्यक चक्कर न लगाने पड़ें और सभी मामलों का निपटारा तय समय सीमा में किया जाए।

माता-पिता का तिलक लगाकर प्रकट किया सम्मान

गोहाना। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा द्वारा सोमवार को विश्व माता-पिता दिवस पर पुराना बस अड्डा गोहाना स्थित सत नगर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया व उनकी पत्नी पूर्व प्राचार्या सुषमा सेतिया को उनके बड़े बेटे डॉ. संदीप सेतिया व उनकी पत्नी डॉ. अन्नू सेतिया ने तिलक लगाकर व फूलों की माला पहनाकर सम्मानित करते आशीर्वाद प्राप्त किया। मुख्य वक्ता मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह डांगी ने कहा कि विश्व के अधिकतर देशों की संस्कृति में माता-पिता का रिश्ता सबसे बड़ा एवं प्रगाढ़ माना गया है और भारत में तो इन्हें ईश्वर का रूप माना जाता है।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर : अंकित

गोहाना। 21 जून को विश्व योग दिवस कार्यक्रम कोसफल, सुव्यवस्थित एवं भव्य रूप से संपन्न कराने के उद्देश्य से गोहाना के एसडीएम अंकित कुमार की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में विभिन्न विभागों के अधिकारियों को कार्यक्रम से संबंधित जिम्मेदारियां सौंपते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। एसडीएम अंकित कुमार ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन स्थापित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

समस्याओं का समाधान करना जनप्रतिनिधि के नाते सबसे बड़ी जिम्मेदारी : कादियान

- विधायक ने साप्ताहिक दरबार लगा क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

जनता दरबार में विधायक देवेंद्र कादियान हल्के के लोगों की समस्या सुनते हुए।

विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने निजी कार्यालय में साप्ताहिक जनता दरबार लगाकर क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनीं। जनता दरबार में गन्नौर विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांवों और शहरी क्षेत्रों से पहुंचे नागरिकों ने बिजली, पेयजल, आवास योजना की लंबित किस्तों, राजस्व मामलों तथा अन्य जनसुविधाओं से जुड़ी शिकायतें विधायक के समक्ष रखीं। विधायक ने प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लेते संबंधित विभागों के अधिकारियों को प्राथमिकता के आधार पर कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

जनता दरबार में कई मामलों का मौके पर ही निस्तारण किया गया, जबकि शेष शिकायतों को संबंधित विभागों को भेजकर शीघ्र समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि आमजन की समस्याओं का समाधान करना जनप्रतिनिधि होने के नाते उनकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है।

नशे के खिलाफ अभियान में सक्रिय सहयोग की अपील

सोनीपत। पुलिस और ग्रामीण समुदाय के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने तथा कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने के उद्देश्य से थाना सदर सोनीपत में रविवार को विशेष गोष्ठी आयोजित की गई। गोष्ठी की अध्यक्षता सहायक पुलिस आयुक्त शहर सोनीपत अमित धनखड़ ने की। बैठक के दौरान अमित धनखड़ ने क्षेत्र के सरपंचों से नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में सक्रिय सहयोग की अपील की। कहा कि समाज से नशे की बुराई को समाप्त करने के लिए पुलिस और आमजन का संयुक्त प्रयास जरूरी है। यदि किसी क्षेत्र में नशा बेचने या सेवन करने संबंधी कोई सूचना मिले तो तुरंत पुलिस को अवगत कराया जाए, ताकि संबंधित लोगों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जा सके।

अब बेहतर अभ्यास सुविधाएं मिल सकेंगी

खिलाड़ियों को दी राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी मैट, जताया आभार

- संयुक्त आयकर आयुक्त अंकुर रापड़िया ने अपने पैतृक गांव में खिलाड़ियों के लिए दी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

संयुक्त आयकर आयुक्त अंकुर रापड़िया ने अपने पैतृक गांव में खिलाड़ियों की आवश्यकता को समझते प्रो कबड्डी प्रतियोगिताओं में उपयोग होने वाली उच्च गुणवत्ता की लगभग 200 मैट गांव में भिजवाई हैं। इससे अब खिलाड़ियों को बेहतर अभ्यास सुविधाएं मिल सकेंगी और वे राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं की तैयारी अधिक प्रभावी ढंग से कर पाएंगे। खेल प्रेमियों ने बताया कि गांव में कबड्डी खिलाड़ियों को लंबे समय से राष्ट्रीय स्तर की मैट की कमी का सामना करना पड़ रहा था। खिलाड़ियों की इस समस्या को देखते अंकुर रापड़िया ने दूर करते हुए करीब दो लाख रुपये मूल्य की राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी मैट उपलब्ध करवाई है। इससे अब खिलाड़ियों को बेहतर अभ्यास सुविधाएं मिल सकेंगी और वे राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं की तैयारी अधिक प्रभावी ढंग से कर पाएंगे। ग्रामीणों और खिलाड़ियों ने अंकुर रापड़िया का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनकी इस पहल से गांव की खेल प्रतिभाओं को नया प्रोत्साहन मिलेगा। ग्रामीणों ने उम्मीद जताई कि नई सुविधाओं के मिलने से गांव के खिलाड़ी भविष्य में जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर क्षेत्र का नाम रोशन करेंगे।

गन्नौर। उच्च गुणवत्ता की लगभग 200 मैट को दिखाते खेलप्रेमी।

गोहाना। हवन में आहुतियां देती अतिथि, शिक्षक और विद्यार्थी।

हवन के साथ जेईई, नीट व एनडीए की कक्षाएं शुरू

गोहाना। सोमवार को गीता विद्या मंदिर गोहाना में वैदिक हवन के साथ जेईई, नीट और एनडीए की विशेष कक्षाएं शुरू की गईं। प्राचार्य अश्विनी कुमार, विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष एडवोकेट तिलक राज रेहलन, संयुक्त सचिव महेंद्र भारद्वाज, योगेश तथा अभिषेक की विशेष उपस्थिति में शिक्षकों व कक्षा 9वीं से कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों ने आहुतियां डालीं। यज्ञ के उपरांत उपस्थित अतिथियों ने विद्यार्थियों को लक्ष्य के प्रति समर्पण, अनुशासन एवं निरंतर परिश्रम का संदेश दिया। अध्यक्ष तिलकराज रेहलन ने कहा कि विद्यालय द्वारा प्रारंभ की गई यह पहल विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु उत्कृष्ट मार्गदर्शन प्रदान करेगी तथा उन्हें अपने सपनों को साकार करने में सहायक सिद्ध होगी। विद्यालय के प्रबंधक अतुल कौशिक, कोषाध्यक्ष दिनेश तनेजा एवं समिति के अन्य सदस्यों ने विद्यार्थियों मेहनत करते लक्ष्य के साथ आगे बढने की प्रेरणा दी और विश्वास व्यक्त किया कि विद्यार्थी जेईई, नीट और एनडीए जैसी प्रतिष्ठित परीक्षाओं में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त कर विद्यालय, परिवार और राष्ट्र का गौरव बढ़ाएंगे।

महंगाई के खिलाफ इनेलो का हल्लाबोल प्रदर्शन बैलगाड़ी में सवार होकर पहुंचे लघु सचिवालय

- ईंधन के बढ़ते दामों को लेकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन, उपायुक्त को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। महंगाई के विरोध में प्रदर्शन करते इनेलो पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता।

देश और प्रदेश में लगातार बढ़ रही कमरतोड़ महंगाई, पेट्रोल-डीजल, सीएनजी और एलपीजी के दामों में बेतहाशा वृद्धि के खिलाफ आज इंडियन नेशनल लोकदल द्वारा सोनीपत में सरकार के खिलाफ एक विशाल और जोरदार विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के बाद इनेलो कार्यकर्ताओं और नेताओं ने जिला उपायुक्त नेहा सिंह को प्रधानमंत्री के नाम एक ज्ञापन सौंपकर ईंधन की कीमतों को तुरंत कम करने और आम जनता को राहत देने की मांग की। प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष कुणाल गहलावत ने की। इनेलो कार्यकर्ता सुबह छोटूराम चौक पर इकट्ठा होकर सरकार के विरोध में नारे लगाते हुए बैलगाड़ी लेकर उपायुक्त कार्यालय पर पहुंचे। इस मौके पर सोनीपत जिला प्रभारी पूर्व विधायक रामफल कुंडू ने प्रदर्शनकारियों को संबोधित करते कहा कि आम आदमी का जीना दूभर हो गया है। पिछले 15 दिनों में ईंधन और पेट्रोल डीजल की कीमतों में जो अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है, उसने आम जनता के जीवन को पूरी तरह अस्त-व्यस्त कर दिया है।

स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन ने सेक्टर-12 में पानी के कसोरे व छोटे पक्षी-घरों का वितरण किया

सोनीपत। बढ़ती गर्मी के बीच पक्षियों को राहत पहुंचाने और उनके संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन ने सेक्टर-12 में पानी के कसोरे और छोटे पक्षी-घरों का वितरण किया। कार्यक्रम में फाउंडेशन के स्वयंसेवकों, बच्चों और स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान लोगों को अपने घरों, छतों, बालकनियों और आसपास के खुले स्थानों पर पक्षियों के लिए पानी और सुरक्षित आश्रय की व्यवस्था करने के लिए प्रेरित किया गया। फाउंडेशन की टीम ने बताया कि भीषण गर्मी और बढ़ते तापमान के कारण पक्षियों को पानी और छाया की अत्यधिक आवश्यकता होती है। ऐसे में समाज की छोटी-छोटी पहल भी हजारों पक्षियों के लिए जीवनदायिनी साबित हो सकती है। इस अवसर पर रमेश जैन, अंकित जैन, डॉ. सुरेश जैन, अतुल खुराना, आरके गुप्ता, मीनू अग्रवाल, मीनाक्षी गुप्ता सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे।

सोनीपत। कसारों और पक्षी घरों के साथ फाउंडेशन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

कार्यशाला में 60 प्रतिभागियों ने भाग लिया और अपने अनुभव सांझा किए

साउथ पॉइंट में 'जीवन कौशल' पर क्षमता निर्माण कार्यक्रम

शिक्षकों को आधुनिक युग के अनुकूल बनाने के लिए 'एडवांस लाइफ स्किल्स' पर मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में आयोजित क्षमता निर्माण कार्यक्रम में सीईओ भावना कालरा के साथ प्रतिभागी शिक्षक।

साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के पेशेवर विकास के लिए एक विशेष क्षमता निर्माण कार्यक्रम (सीबीपी) का आयोजन किया गया। इस बार कार्यक्रम का मुख्य विषय जीवन कौशल (एडवांस) रहा, जिसका उद्देश्य शिक्षकों में निर्णय लेने, तनाव प्रबंधन और प्रभावी संचार जैसे महत्वपूर्ण कौशलों को विकसित करना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल की सीईओ भावना कालरा ने की। एक दिवसीय कार्यशाला में रिसोर्स पर्सन (विशेषज्ञों) के रूप में श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल से आए पीजीटी रसायन विज्ञान निधि और पीजीटी भौतिक विज्ञान राजेश कुमार ने शिरकत की। दोनों विशेषज्ञों ने व्यावहारिक उदाहरणों और विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से शिक्षकों को बताया कि कैसे वे इन उन्नत जीवन कौशलों को अपने दैनिक शिक्षण में शामिल कर छात्रों का भविष्य संवार सकते हैं। इस ज्ञानवर्धक कार्यक्रम में केवल मेजबान स्कूल ही नहीं, बल्कि क्षेत्र के अन्य प्रतिष्ठित स्कूलों के शिक्षकों ने भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यशाला में साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल, इंडियन स्कूल, मोती लाल नेहरू राई स्कूल और ग्रीनवुड पब्लिक स्कूल से कुल 60 प्रतिभागियों (शिक्षकों) ने भाग लिया और अपने अनुभव सांझा किए।

शिक्षा में निरंतर सुधार-नवाचार जरूरी

साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने बताया कि आज के बदलते दौर में 'लाइफ स्किल्स' शिक्षा का सबसे अहम हिस्सा बन चुकी हैं। वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री ने बताया कि शिक्षण केवल एक पेशा नहीं, बल्कि भविष्य को गढ़ने की एक बड़ी जिम्मेदारी है। सीईओ भावना कालरा ने कहा कि एक कुशल शिक्षक ही एक मजबूत समाज की नींव रख सकता है। डायरेक्टर डॉ. ममता सचदेवा ने कहा कि शिक्षा में निरंतर सुधार और नवाचार जरूरी है।

आधुनिक जीवन कौशल पर संगोष्ठी

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रम के तहत आधुनिक जीवन कौशल विषय पर संगोष्ठी हुई। कार्यक्रम में विभिन्न विद्यालयों के शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और जीवन कौशल आधारित शिक्षा के विभिन्न पहलुओं पर जानकारी प्राप्त की। संगोष्ठी की मुख्य वक्ता राजेंद्र कौर तथा सुमित कुंडू रहे। आधुनिक जीवन कौशल से जुड़े विषयों पर विस्तार से चर्चा करते शिक्षकों को विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास के प्रभावी तरीकों से अवगत कराया। विद्यालय के प्रबंधक नीरज शर्मा, निदेशिका रीमा शर्मा तथा प्राचार्या चंचल शर्मा भी उपस्थित रहीं। संगोष्ठी के दौरान जीवन कौशल से संबंधित गतिविधियों का आयोजन किया गया। विशेषज्ञों ने शिक्षकों को विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, समस्या-समाधान कौशल, संचार कौशल और सकारात्मक सोच विकसित करने के उपाय बताए।

खबर संक्षेप

बाबा मोहन दास मंदिर आस्था का प्रमुख केंद्र : नरेंद्र त्यागी

गन्नौर। गांव शाहपुर तक का सचित्र बाबा मोहन दास की समाधि पर एक कार्यक्रम का आयोजन हुआ । जिसमें गांव के समाजसेवी नरेंद्र त्यागी ने बाबा मोहन दास मंदिर के विकास एवं धार्मिक गतिविधियों के लिए 51 हजार रुपये की सहयोग राशि प्रदान की है। समाजसेवी नरेंद्र त्यागी ने बताया कि बाबा मोहन दास मंदिर आस्था का प्रमुख केंद्र है, जहां प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु दर्शन एवं पूजा-अर्चना के लिए पहुंचते हैं। मंदिर में समय-समय पर धार्मिक कार्यक्रम, भजन-कीर्तन का आयोजन किया जाता है।

पुलिस लाइन में हुई जनरल परेड

सोनीपत। पुलिस लाईन सोनीपत में जनरल परेड का आयोजन किया गया है। जिसमें जिला पुलिस के अधिकांश अधिकारियों व कर्मचारियों ने भाग लिया। सहायक पुलिस आयुक्त खरखौदा जोगिंदर शर्मा ने जनरल परेड का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सहायक पुलिस आयुक्त खरखौदा 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।
फोटो 1 एसएनपी 16. परेड के निरीक्षण के दौरान सहायक पुलिस आयुक्त जोगिंदर शर्मा।

ड्रेन नंबर-6 के अधूरे निर्माण का रास्ता साफ, डिजाइन तैयार होने के बाद मिला अप्रूवल

शहर की बड़ी परियोजना को जल्द लगेंगे पंख सुंदरता की शानदार मिसाल बनेगी पांडव नगरी

ड्रेन 6 के निर्माण पर निगम खर्च कर चुका 139.29 करोड़, फिर भी सुविधा का अभाव

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। राठधना के पास अधूरा पड़ा ड्रेन नंबर 6 का निर्माण कार्य।

शहर के बीचों-बीच गुजर रही ड्रेन नंबर-6 का करनाल की तर्ज पर निर्माण करवाकर सुंदरता बढ़ाने का सपना संजोए नगर निगम के प्रयास को दोबारा पंख लगते नजर आ रहे हैं। साथ ही कई जगह अधूरे पड़े ड्रेन के निर्माण को पूरा करने का रास्ता साफ होता दिख रहा है। निगम की ओर से पिछले माह एक्सएल टैक कंपनी को सौंपी गई जिम्मेदारी के बाद अधूरे निर्माण के लिए डिजाइन तैयार कर लिया गया है, जिसे उच्च अधिकारियों की ओर से अप्रूवल भी मिल चुकी है। अब अधिकारी ड्रेन 6 के अधूरे कार्य को शुरू करवाने के लिए आगामी कागजी कार्यवाही में जुट गए हैं। ऐसे में शहर की बड़ी परियोजना को पंख लगते नजर आ रहे हैं। फिर पांडव नगरी की प्रदेशभर में मिसाल होगी।

सिटी पल्स

बता दें कि नगर निगम की ओर से 6 साल पहले ड्रेन नंबर 6 का निर्माण करवाकर शहर की कायाकल्प की योजना तैयार की गई थी। यह योजना अब तक सिरे नहीं चढ़ पाई है। हालांकि ड्रेन के निर्माण पर दो भागों में 139.29 करोड़ रुपये की राशि भी खर्च की जा चुकी है। निर्माणाधीन ड्रेन नंबर 6 के अधूरे निर्माण को पूरा करवाने के उद्देश्य से 16 जनवरी को दिल्ली से आईआईटी की टीम व नगर निगम अधिकारियों ने निरीक्षण कर योजना को सिरे चढ़ाने का जायजा लिया था। टीम को करीब 20 दिन के अंदर नगर निगम के उच्च अधिकारियों को अपनी रिपोर्ट के साथ लेआउट मुहैया करवाना था, लेकिन 3 माह बीतने के बाद लेआउट व रिपोर्ट नहीं मिलने से निगम ने अपना समझौता रद्द करते हुए किसी निजी कंपनी एक्सएल टैक को अप्रैल में लेआउट तैयार करने की जिम्मेदारी सौंपी थी।

वर्ष 2024 में पूर्ण हो चुका था 92 फीसदी काम

नगर निगम ने अटल मिशन (अमृत) योजना के तहत देवडू रोड से शादीपुर तक शहर की कायाकल्प व परिवर्तन के लिए ड्रेन का निर्माण शुरू करवाया था। केंद्रीय ऊर्जा मंत्री एवं प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने इसका शिलान्यास किया था। क्षेत्र में ड्रेन को पक्का करने के साथ सुंदरीकरण के कार्य करवाए जाने हैं। निगम ने वर्ष 2024 में मानसून से पहले 92 फीसदी कार्य को पूर्ण कर लिया था। अब तक ड्रेन के पार्ट-1 को पक्का करने के लिए 92 करोड़ रुपये खर्च हो चुके हैं। राठधना के पास 250 मीटर व शहर में सभी पुलों पर करीब 250 मीटर क्षेत्र में ड्रेन का निर्माण कार्य अधूरा पड़ा है। वर्ष 2025 में ड्रेन के अधूरे निर्माण पर दो कदम नहीं बढ़ाए गए। दिल्ली रोड, बस अड्डे के पास, राठधना के पास व बहालगढ़ रोड पर पुलों को ड्रेन से जोड़ने का कार्य अधूरा है।

यह है लोगों का कहना

शहर की सरकार 6 साल बाद भी लंबित ड्रेन के निर्माण की योजना को सिरे नहीं चढ़ा पाई है। शहर के विकास के दावों के बड़े-बड़े नारे लगाए जा रहे हैं, जबकि धरातल पर विकास नजर नहीं आ रहा है। नेताओं व अधिकारियों को चाहिए कि वह लोगों की परेशानी को देखते हुए ड्रेन 6 का निर्माण जल्द पूरा करवाए।
-धर्म सिंह, शहरवासी

शहर में विकास कार्यों की कछुआ चाल से आमजन परेशान है। ड्रेन 6 के अधूरे पड़े निर्माण कार्य के कारण खासकर मानसून के दौरान आसपास रहने वाले लोगों को ज्यादा परेशानी झेलनी पड़ती है। इतना ही नहीं, जिन पुलियाओं पर ड्रेन के जुड़ाव नहीं किया गया है, वहां अनहोनी होने का खतरा मंडराता रहता है।
-सूरज कुमार

मुगल कैनाल की तर्ज पर सुविधा का लक्ष्य

शहर की प्रमुख योजना को वर्ष 2026 में पूर्ण करवाकर शहरवासियों को करनाल के मुगल कैनाल की तर्ज पर सुविधा प्रदान करना है। उधर निगम अधूरे पड़े ड्रेन नंबर 6 के निर्माण के कार्य को लेकर वर्ष 2025 में एक कदम नहीं चल पाया। ऐसे में शहरवासियों को असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। खासकर शहर में चार जगह पुलों पर जुड़ाव न होने व खुली ड्रेन के चलते हर समय यहां से आवागमन करने वाले लोगों दुर्गंध का सामना करना पड़ रहा है। वाहन चालकों को दुर्घटना होने का अंदेशा बना रहता है।

खास बातें

- नगर निगम ने पिछले माह एक्सएल टैक कंपनी को लेआउट तैयार करने की सौंपी थी जिम्मेदारी, अब आगामी कार्यवाही में जुटे अधिकारी
- दिल्ली से आईआईटी की टीम ने निगम अधिकारियों के साथ 16 जनवरी को ड्रेन 6 का किया था निरीक्षण, 20 दिन के अंदर लेआउट तैयार कर देनी थी रिपोर्ट

9.50 करोड़ होंगे खर्च

निगम ने ड्रेन 6 के पार्ट-2 का निर्माण कार्य 47.29 करोड़ रुपये से अप्रैल 2024 तक किया था। पार्ट-1 का निर्माण कार्य करीब दो साल बाद भी शुरू होने का इंतजार कर रहा है। सरकार ने ड्रेन के पार्ट-2 में होने वाले निर्माण कार्य को वर्ष 2019 में मंजूरी प्रदान की थी। वर्ष 2020 में टेंडर आवंटन के बाद निगम ने डेढ़ साल में इस कार्य पूरा करना था। इस बीच ड्रेन के 800 मीटर क्षेत्र में 112 पेड़ बाधा बने रहे, जिससे निर्माण में दो वर्ष की देरी हुई। अब निगम ने वर्ष 2026 में अधूरी पड़ी इस योजना को करीब 9.50 करोड़ रुपये पूरा करने की योजना तैयार की है।

योजना को जल्द किया जाएगा पूरा

ड्रेन नंबर 6 के अधूरे पड़े निर्माण कार्य को जल्द शुरू करवाने के प्रयास किए जा रहे हैं। इसके लिए राज्यस्तरीय तकनीकी समिति (एसएलटीसी) की बैठक में 9.50 करोड़ रुपये की मंजूरी मिल चुकी है। नगर निगम ने निजी कंपनी से डिजाइन तैयार करवा लिया है, जिस पर उच्च अधिकारियों से अप्रूवल भी ले ली गई है। उम्मीद है कि जल्द कार्य शुरू करवाकर शहर की बड़ी योजना को सिरे चढ़ाया जा सकेगा।
-राजीव जैन, मेयर, नगर निगम, सोनीपत

गन्नौर। कुनाल टाइटन्स और गन्नौर पैंथर्स के बीच खेलते खिलाड़ी ।

कुनाल टाइटन्स ने जीता उद्घाटन मुकाबला

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल, गन्नौर में आयोजित जीपीएल (गन्नौर प्रीमियर लीग) सीजन-1 का सोमवार सुबह उत्साहपूर्ण माहौल में शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन विद्यालय की प्राचार्या रजनी शर्मा ने रंग-बिरंगे गुब्बारों का गुच्छा आकाश में छोड़कर किया। उद्घाटन समारोह में जिला खेल अधिकारी सोनीपत मनोज कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। वहीं स्पोर्ट्स फॉर स्कूल ऑर्गेनाइजेशन उत्तर प्रदेश के संस्थापक देवेंद्र सिंह, समाजसेवी भूषण हसीजा विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए। अतिथियों ने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर उनका उत्साहवर्धन किया। आयोजन समिति एवं आरपीएस स्पोर्ट्स क्लब द्वारा क्षेत्र में खेलों को बढ़ावा देने की इस पहल की सराहना की। उद्घाटन समारोह के बाद पहला मुकाबला कुनाल टाइटन्स और गन्नौर पैंथर्स के बीच खेला गया। दोनों टीमों ने शानदार खेल का प्रदर्शन किया, लेकिन अंत में कुनाल टाइटन्स ने जीत दर्ज कर टूर्नामेंट का विजयी आगाज किया। मैच में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए कुशाग्र को मैन ऑफ द मैच चुना गया।

लायंस क्लब कार्यकारिणी में विक्रांत हांडा बने प्रधान

- तरुण चुघ को सचिव, प्रवेश मदान को कोषाध्यक्ष, पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा को सेवा कार्य अध्यक्ष चुना

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गन्नौर। क्लब के नए प्रधान विक्रांत हांडा, तरुण चुघ सचिव, प्रवेश मदान कोषाध्यक्ष, पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा । *फोटो : हरिभूमि*

लायंस क्लब गन्नौर गौरव द्वारा कनक गार्डन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्लब की प्रधान भावना जग्गा ने की। कार्यक्रम में कलब की नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया, जिसमें विक्रांत हांडा को प्रधान, तरुण चुघ को सचिव, प्रवेश मदान को कोषाध्यक्ष तथा पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा को सेवा कार्य अध्यक्ष चुना गया। नॉमिनेशन कमेटी के चेयरमैन हरीश वाधवा ने नई कार्यकारिणी की घोषणा करते हुए बताया कि डिम्पी मल्होत्रा, साशा बेदी और पंकज खन्ना को उपप्रधान की जिम्मेदारी सौंपी गई है। कार्यक्रम में गन्नौर के विधायक देवेंद्र कादियान तथा पूर्व मल्टीपल काउंसिल चेयरपर्सन विनय गर्ग मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। वहीं जनपद संसदीय सचिव शालू वाधवा विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यक्रम में शामिल हुईं।

मुख्य अतिथियों ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए समाजसेवा के कार्यों को और अधिक विस्तार देने का आह्वान किया। नई टीम ने समाजसेवा के कार्यों को और अधिक प्रभावी ढंग से आगे बढ़ाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में क्लब की निवर्तमान प्रधान भावना जग्गा ने वर्षभर विभिन्न सामाजिक एवं जनहित कार्यों में सक्रिय योगदान देने वाले सदस्यों को सम्मानित किया। लायंस क्लब गन्नौर गौरव से 10 नए परिवार भी जुड़े, जिनका सदस्यों ने स्वागत किया। इस अवसर पर नीरज जग्गा, अंकुर बेदी, गन्नौर बार एसोसिएशन के प्रधान गौरव त्यागी, महिपाल प्रताप, नवीन मलिक, डॉ. मनोज, जितेंद्र आहूजा, स्पर्श मदान, कुलदीप मलिक, प्रवीन मित्तल, देव गुप्ता, सुनील, सचिन दिगानी, मीनू हांडा, गीता चुघ, गीता मदान सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

श्री राम परिवार ने किया सुंदरकांड

सोनीपत। सेक्टर-12 स्थित श्री नीलकंठ शिव मंदिर में रविवार को श्री राम परिवार द्वारा श्री सुंदरकांड पाठ, हरिनाम संकीर्तन एवं रामकथा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। संस्था प्रमुख ओम प्रकाश अरोड़ा ने रामकथा के माध्यम से गोस्वामी तुलसीदास रचित श्रीरामचरितमानस के बालकांड में वर्णित अहिल्या उद्धार प्रसंग का विस्तार से वर्णन किया। उन्होंने बताया कि महर्षि विश्वामित्र के साथ मिथिला जाते समय श्रीराम और लक्ष्मण को मार्ग में महर्षि गौतम का उजड़ा हुआ आश्रम दिखाई दिया। तब विश्वामित्र ने उन्हें अहिल्या के श्राप की कथा सुनाई। उन्होंने बताया कि महर्षि गौतम की पत्नी अहिल्या को देवराज इंद्र द्वारा किए गए छल के कारण श्राप मिला था। महर्षि गौतम ने उन्हें कठोर तप करने का श्राप दिया और कहा कि प्रभु श्रीराम के चरण स्पर्श से ही उनका उद्धार होगा।

इंडो-नेपाल इंटरनेशनल कबड्डी चैंपियनशिप छाए खिलाड़ी

सोनीपत। इंडो-नेपाल इंटरनेशनल कबड्डी चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर दिल्ली विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने विद्यालय और देश का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में यश भारद्वाज, वंश सैनी, कृष, सुमित, यश वर्मा और अमन सैनी ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल हासिल किया। विद्यार्थियों की सफलता पर विद्यालय में खुशी का माहौल रहा। स्कूल परिसर में उनका भव्य स्वागत किया गया। विद्यार्थियों का मुंह मीठा कराया गया तथा ढोल-नगाड़ों के साथ सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अभिभावकों ने भी खुशी व्यक्त की। विद्यालय के संचालक वीर सिंह सैनी ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ खेल गतिविधियों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

इंटरनेशनल अवॉर्ड काउंसिल ने डॉ. सुभाष शर्मा को शिक्षा के उच्चतम सम्मान से अलंकृत किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गन्नौर। इंटरनेशनल अवॉर्ड काउंसिल द्वारा शिक्षाविद् डॉ. सुभाष शर्मा को सम्मानित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

गांव पुरखास के शिक्षाविद् डॉ. सुभाष शर्मा को शिक्षा एवं समाज सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए इंटरनेशनल अवॉर्ड काउंसिल द्वारा नई दिल्ली में आयोजित समारोह में उन्हें सेवा शिक्षा के उच्चतम सम्मान से अलंकृत किया गया। उन्हें यह सम्मान प्रदेश सरकार के मंत्री अशोक शर्मा, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के तनवीर जफर तथा पंडित दीनदयाल संस्थान के डॉ. एस. प्रकाश सहित अनेक गणमान्य लोगों ने दिया। सम्मान प्राप्त करने के बाद डॉ. सुभाष शर्मा ने कहा कि सेवा का भाव उन्हें परिवार और सामाजिक संस्कारों से मिला है। उन्होंने इस सम्मान को अपने गांव पुरखास, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ तथा विद्या भारती के मार्गदर्शकों को समर्पित करते हुए कहा कि यह सम्मान पूरे क्षेत्र के लिए गौरव का विषय है। ग्रामीणों ने इसे पुरखास गांव के लिए गौरवपूर्ण उपलब्धि बताया। वर्तमान में डॉ. शर्मा विश्व के सबसे बड़े शैक्षिक संगठन विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान के सेवा शिक्षा अभियान के उत्तर भारत संयोजक के रूप में कार्य कर रहे हैं।

संसार में माता-पिता से बड़ा शुभचिंतक कोई नहीं : दीपक

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

संसार में माता-पिता से बड़ा शुभचिंतक कोई और नहीं हो सकता। माता-पिता वर्तमान की शक्ति हैं, संबल हैं और भविष्य की प्रेरणा हैं। वे हमारे जीवन के आदर्श हैं। इसलिए हमें उनका हमेशा सम्मान करना चाहिए। विश्व माता-पिता दिवस पर युवाओं को यह प्रेरणा गोहाना-खरखौदा मार्ग स्थित मान इंटरनेशनल स्कूल के एमडी दीपक मान दी। दीपक मान ने कहा कि हर वर्ष 1 जून को विश्व माता-पिता दिवस मनाया जाता है। यह दिवस हमें अपने माता-पिता के प्रति समर्पण, प्रेम और आखिरी दम तक उनका साथ निभाने का संदेश देता है। उन्होंने कहा कि दुनिया में एकमात्र यही रिश्ता ऐसा है जो स्वार्थ से परे होता है। माता-पिता का प्रेम अपने बच्चों के प्रति निःस्वार्थ होता है। एमडी दीपक मान ने कहा कि माता-पिता हमारे जीवन के सबसे पहले मार्गदर्शक हैं। इसलिए उनका हमेशा सम्मान और सेवा करना हमारा परम कर्तव्य है। माता-पिता हमारे जीवन के प्रथम गुरु, सुरक्षा का कवच और हर परिस्थिति में आगे बढने का मूल मंत्र होते हैं।

दलित समाज के कुएं व मंदिर की जमीन पर कब्जे का आरोप

खरखौदा। गांव खाण्डा में अनुसूचित जाति के कुएं एवं मंदिर निर्माण की जमीन पर अवैध कब्जे का आरोप लगाते हुए ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री विंडो पर शिकायत दर्ज कर की है। शिकायतकर्ताओं का आरोप है कि गांव के सतेवाली तालाब के किनारे स्थित दलित समाज के कुएं के पास मंदिर निर्माण का कार्य शुरू किया गया था, लेकिन उसी स्थान की जमीन और गली पर एक व्यक्ति द्वारा जबरन कब्जा कर लिया गया है। शिकायत कर्ताओं ने कहा कि वे आर्थिक रूप से कमजोर हैं और कथित दबंग व्यक्ति के कारण विरोध करने में असमर्थ हैं। शिकायत में मांग की गई है कि मंदिर से संबंधित जमीन और रास्ते को कब्जामुक्त करवाकर समाज को सौंपा जाए।

सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में सोनीपत विजेता

सोनीपत। सोनीपत जिले के एथलीट खिलाड़ियों ने हरियाणा राज्य सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए 19 पदक अपने नाम किए और जिले को ओवरऑल चैंपियन बनाने में अहम भूमिका निभाई। दो दिवसीय इस प्रतियोगिता का आयोजन द्रोणाचार्य स्टेडियम में किया गया। सोनीपत ने 19 पदक जीतकर पहला स्थान हासिल किया, जबकि भिवानी 18 पदकों के साथ दूसरे और चरखी दादरी 11 पदकों के साथ तीसरे स्थान पर रहा। अजय ने 5 किलोमीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतकर जिले का गौरव बढ़ाया। 110 मीटर हर्डल स्पर्धा में शिव दर्शन ने रजत और जयवीर सिंह ने कांस्य पदक हासिल किया। रितेश कुमार ने 3000 मीटर स्टेपलचेज में कांस्य पदक जीता। पोल वॉल्ट स्पर्धा में लक्ष्य ने स्वर्ण पदक अपने नाम किया, जबकि प्रतीक मान ने डिस्कस थ्रो में कांस्य पदक जीता। महिला वर्ग में भी सोनीपत की खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। किरण पहल ने 400 मीटर दौड़ में स्वर्ण और 200 मीटर दौड़ में रजत पदक जीता। हिमांशी मलिक ने 400 मीटर दौड़ में कांस्य पदक हासिल किया। भारती ने 5 किलोमीटर और 10 किलोमीटर दौड़ दोनों में स्वर्ण पदक जीतकर दोहरी सफलता प्राप्त की।

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

हरियाणा स्कूल शिक्षा अधिकारी संघ के प्रतिनिधिमंडल ने डीईओ से की शिष्टाचार भेंट

बैठक में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, शिक्षकों और अधिकारियों के कार्यों पर की विस्तृत चर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

सोनीपत। सेक्टर-14 स्थित कार्यालय में जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया से शिष्टाचार भेंट करता प्रतिनिधिमंडल। *फोटो : हरिभूमि*

हरियाणा स्कूल शिक्षा अधिकारी संघ की जिला इकाई के प्रतिनिधिमंडल ने सोमवार को जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कुमार दहिया के नेतृत्व में सेक्टर-14 स्थित कार्यालय में जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना से शिष्टाचार भेंट की। तत्पश्चात अधिकारियों व प्रतिनिधिमंडल ने बैठक कर शिक्षा विभाग से संबंधित विभिन्न शैक्षणिक एवं प्रशासनिक विषयों पर चर्चा की। संघ के पदाधिकारियों ने विद्यालयों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, शिक्षकों एवं शिक्षा अधिकारियों की कार्य परिस्थितियों तथा विभागीय गतिविधियों से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर अपने विचार रखें। जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना ने संघ के पदाधिकारियों का स्वागत करते हुए शिक्षा व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए सहयोग एवं समन्वय की आवश्यकता पर बल दिया। बैठक में शिक्षा के क्षेत्र में बेहतर समन्वय एवं सहयोग के लिए सभी ने अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। इस दौरान संघ के संरक्षक संजीव दहिया, उपाध्यक्ष पवन नैन, महासचिव अनिल गोयल, कोषाध्यक्ष सुनील त्यागी, प्रेस सचिव अतुल खट्टर, सुभाष मोर, डॉ. सुमनलता, सुमन, सुखविंद्र कौर, कर्मबीर, धर्मेंद्र खटक सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे।

दो शिविरों में 74 ने कमाया रक्तदान का पुण्य

गोहाना। सोमवार को शहर में सम्पन्न दो शिविरों में 74 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया। इन दो शिविरों में भागराम ट्रस्ट का साप्ताहिक रक्तदान शिविर भगवान परशुराम चौक में और दूसरा शिविर जींद मार्ग स्थित मान धर्म कांटा पर आयोजित किया गया। भागराम ट्रस्ट के शिविर के मुख्य अतिथि सीए राजेश भारद्वाज थे। अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गगनेजा ने की जबकि संयुक्त संयोजन स्टार रक्तदाता सुरेंद्र विश्वास व सतीश सैनी का रहा। शिविर में 34 नागरिकों ने रक्तदान किया। नियमित रक्तदाताओं में सुभाष, अनिल, रवि अहलावत, अमन, राकेश और सुनील शामिल रहे। विनोद, मनीष, अजय, सुंदर, अंशुल, हर्ष, विशाल और उदित ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। जींद मार्ग पर मान धर्म कांटा पर युवा मित्र मंडल द्वारा आयोजित शिविर के मुख्य अतिथि हुकमचंद पंवार और विशिष्ट अतिथि कुलदीप मान, खाद्य एवं आपूर्ति विभाग से बलेंद्र राठी व एएफएसओ राजेश हुड्डा थे।

साइबर ठग ने खाते से 1.79 लाख रुपये उड़ाए

खरखौदा। स्थानीय निवासी के बैंक खाते से साइबर ठगों द्वारा 1.79 लाख रुपये निकाल लेने का मामला सामने आया है। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में खरखौदा के वार्ड-15 निवासी कुलवंत ने बताया कि उसका एचडीएफसी बैंक में खाता है। आरोप है कि साइबर ठगों ने उसका मोबाइल फोन हैक कर लिया, जिसके चलते वह समय रहते कोई कार्रवाई नहीं कर सका। इसके बाद 22 मई को उसके खाते से 99 हजार रुपये तथा 23 मई को 80 हजार रुपये निकाल लिए गए। फोन दोबारा चालू होने पर उसे खाते से रकम निकाले जाने की जानकारी मिली। इसके बाद उसने साइबर क्राइम हेल्पलाइन पर शिकायत दर्ज करवाई।