तापमान
अधिकतम 29.4 डिग्री से.
न्यूनतम 27.6 डिग्री से.

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 9 जुलाई 2026

भीम नगर और ज्ञान नगर पहुंचे विधायक निखिल मदान 11

राठधना में तीन गुणा होगी नए एसटीपी की क्षमता 12

बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी, अस्थल बोहर, रोहतक
बेटियों के लिए फ्री शिक्षा*
फ्री लैपटॉप* (B.Tech., BCA)
BBA | B.Sc. | M.Sc. | M.A. | M.COM. | BAJMC | B.Tech | BCA | B.A. | B.COM. | MBA | MCA
Contact : 9053066601 | Web : www.bmu.ac.in
BMU 68 YEARS Excellence in Higher Education
BABA MASTNATH UNIVERSITY
ADMISSION OPEN

RISHIKUL VIDYAPEETH SONIPAT
celebrates the 89th Birth Anniversary of revered Chairman
Sh S K Sharma
May you be blessed with good health and happiness.
89 YEARS OF INSPIRATION 9 JULY SHRI S.K. SHARMA ONE VISION • COUNTLESS LIVES INSPIRED
RISHIKUL VIDYAPEETH INTER COLLEGE JAGOS UP
Dheeraj Sharma
Director
Inauguration of 200 KW Solar panel
Plantation Drive- 2500 saplings
SK Sharma Scholarship worth 25 lakhs for sports and academic achievers
Donation for NGOs
Blood Donation camp

खबर संक्षेप

ट्रक की टक्कर से तीन वाहन क्षतिग्रस्त

गन्नौर। जीटी रोड स्थित चौकी ढाणी के पास बुधवार शाम तेज रफ्तार ट्रक की टक्कर से तीन वाहन क्षतिग्रस्त हो गए। हादसा उस समय हुआ, जब पानीपत से दिल्ली जा रही एक कार को पीछे से आ रहे ट्रक ने टक्कर मार दी। इसके बाद पीछे चल रही दो अन्य गाड़ियां भी ट्रक से टकरा गईं। दुर्घटना में कोई गंभीर रूप से घायल नहीं हुआ, लेकिन तीनों वाहनों को नुकसान पहुंचा। हादसे के कारण करीब 10 मिनट तक जीटी रोड पर वाहनों की लंबी कतार लग गई और यातायात प्रभावित रहा। सूचना पर बड़ी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क किनारे हटवाकर यातायात सुचारु कराया। पुलिस दुर्घटना के कारणों की जांच कर रही है।

रहस्यमय हालात में 17 वर्षीय छात्र लापता

खरखौदा। शहर के वार्ड नंबर-1 निवासी 17 वर्षीय छात्र रहस्यमय परिस्थितियों में लापता हो गया। परिजनों की शिकायत पर थाना खरखौदा पुलिस ने गुमशुदगी का मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में मुकेश ने बताया कि उनका पुत्र पारस 2 जुलाई की रात करीब 10 बजे स्कूल बैग लेकर पढ़ाई करने के लिए घर से घेर गया था, लेकिन इसके बाद वापस नहीं लौटा। परिजनों ने रिश्तेदारों और परिचितों के यहां काफी तलाश की, लेकिन उसका कोई सुराग नहीं मिला। उन्होंने आशंका जताई है कि किसी अज्ञात व्यक्ति ने उसे अपने फायदे के लिए कहीं छिपा रखा हो सकता है।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। मोहाना थाना पुलिस ने नाबालिग से दुष्कर्म के मामले में आरोपित माजिद पुत्र इलियास निवासी जटवाड़ा को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार, 29 जून 2026 को पीड़िता के परिजन ने शिकायत दी थी कि उनकी नाबालिग बेटी 28 जून को घर से बाहर गई थी, लेकिन वापस नहीं लौटी। शिकायत पर भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान पुलिस ने नाबालिग को बरामद किया। न्यायालय के निर्देशानुसार पीड़िता के बयान दर्ज कराए गए और महिला विशेषज्ञ तथा लीगल एड के माध्यम से उसकी काउंसलिंग कराई गई। पीड़िता के बयान के आधार पर मामले में पोक्सो अधिनियम की धाराएं जोड़ी गईं। इसके बाद आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

तीसरे दिन भी बारिश बनी आफत जलभराव से पांडव नगरी जलमग्न

बुधवार को दिनभर 13.3 एमएम बारिश, सड़कों और कॉलोनियों में भरा पानी, 10 तक ऐसा ही रहेगा मौसम

वेस्ट रामनगर

राष्ट्रीय राजमार्ग, शहर और गांवों की सड़कों पर हुआ जलभराव

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले में बुधवार को लगातार तीसरे दिन हुई बारिश से जनजीवन प्रभावित रहा। दिनभर हुई 13.3 एमएम बारिश के कारण शहर की सड़कें, कॉलोनियां और निचले इलाके जलमग्न हो गए। जलभराव से वाहन चालकों और राहगीरों को आवागमन में भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। हालांकि बारिश और ठंडी हवाओं से लोगों को उमस भरी गर्मी से राहत मिली। मौसम विभाग के अनुसार, मंगलवार सुबह आठ बजे से बुधवार सुबह आठ बजे तक जिले में 18.3 एमएम बारिश दर्ज की गई। इसके बाद बुधवार को दोपहर तक 13.3 एमएम और बारिश हुई। सुबह से शाम तक आसमान में बादल छाए रहे और बीच-बीच में तेज बारिश का दौर चलता रहा। अधिकतम तापमान 29.4 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम 27.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। बारिश के कारण राष्ट्रीय राजमार्ग, शहर के प्रमुख मार्गों और ग्रामीण संपर्क सड़कों पर जगह-जगह जलभराव हो गया। निकासी व्यवस्था कमजोर होने से कई स्थानों पर पानी जमा रहा और गड्ढों के कारण यातायात प्रभावित हुआ। वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ी।

बंगाल की खाड़ी में बने निम्न दबाव क्षेत्र से हो रही बरसात

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार, बंगाल की खाड़ी में बने निम्न दबाव क्षेत्र के प्रभाव से 10 जुलाई तक सोनीपत और दिल्ली-एनसीआर में अच्छी बारिश की संभावना बनी हुई है। लगातार हो रही वर्षा से वायु गुणवत्ता में भी सुधार हुआ और जिले का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 100 से नीचे दर्ज किया गया।

मॉडल टाउन रोड

राई में सबसे ज्यादा 35 एमएम बारिश

सुबह आठ बजे तक गन्नौर में 37 एमएम, सोनीपत और गोहाना में 18-18 एमएम, राई में 17 एमएम, खानपुर कलां में 16 एमएम तथा खरखौदा में चार एमएम बारिश दर्ज की गई। वहीं शाम तक सोनीपत में 15 एमएम, राई में 35 एमएम, गन्नौर में 15 एमएम, खानपुर कलां में नौ एमएम और खरखौदा में छह एमएम अतिरिक्त वर्षा रिकॉर्ड की गई।

महमूदपुर में 100 साल पुराना घर गिरा, देवरानी-जेठानी की मौत

गोहाना। गांव महमूदपुर में मंगलवार देर रात पुराने मकान की छत गिरने से देवरानी-जेठानी की मलबे में दबकर मौत हो गई। हादसे के समय दोनों महिलाएं कमरे में चारपाई पर सो रही थीं। मृतकों की पहचान 55 वर्षीय बिमला और 52 वर्षीय सुनील रानी के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, रात में ठंड लगने पर दोनों महिलाएं टिन शेड छोड़कर पुराने मकान में सोने चली गई थीं। देर रात जर्जर छत और लकड़ी का शहतीर भरभराकर उनके ऊपर गिर पड़ा। बुधवार तड़के परिजनों को हादसे का पता चला। ग्रामीणों ने मलबा हटाकर दोनों को बाहर निकाला और भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। ग्रामीणों के अनुसार मकान करीब 100 वर्ष पुराना था और लगातार हो रही बारिश से उसकी छत व दीवारें कमजोर हो गई थीं। पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिए।

जीवनभर साथ, अंतिम सफर भी साथ

बिमला और सुनील रानी का रिश्ता पूरे गांव में मिसाल माना जाता था। दोनों सगी बहनों की तरह रहती थीं। बिमला की कोई संतान नहीं थी, इसलिए सुनील रानी ने अपना बेटा दीपक उन्हें गोद दे दिया था। जीवनभर सुख-दुख साथ बांटने वाली दोनों महिलाओं की एक ही हादसे में मौत से गांव में शोक की लहर है।

जैनपुर में बारिश से आशियाना बचाते समय हुआ हादसा, करंट लगने से मजदूर की मौत

सोनीपत। लगातार हो रही बारिश के बीच जैनपुर गांव में कच्चे मकान को बचाने की कोशिश एक मजदूर की जान पर भारी पड़ गई। छत पर पॉलिथीन बिछाने के दौरान करंट लगने से प्रवीण नामक मजदूर की मौत हो गई। मृतक के बेटे मनीष ने बताया कि लगातार बारिश से कच्ची छत टपक रही थी। इसे बचाने के लिए उनके पिता पॉलिथीन खरीदकर छत पर चढ़े थे। इसी दौरान पंखे में हुए शॉर्ट सर्किट से लोहे के गार्डर में फैले करंट की चपेट में आ गए। काफी देर तक नीचे नहीं आने पर परिजन छत पर पहुंचे, जहां वह अचेत पड़े मिले। अस्पताल ले जाने पर चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। प्रवीण मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण करते थे और वही घर के एकमात्र कमाने वाले सदस्य थे। उनके परिवार में एक विवाहित बेटा, बहू और 19 वर्षीय बेटी है। हादसे के बाद परिवार के सामने आजीविका का संकट खड़ा हो गया है।

माजरी में युवक का रास्ता रोककर रॉड से हमला, खानपुर रेफर

गन्नौर। गांव माजरी निवासी युवक पर रास्ता रोककर लोहे की रॉड से जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने चार आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में मानवीर ने बताया कि दो जुलाई की शाम वह कैलाना गांव से घरेलू सामान लेकर लौट रहा था। आरोप है कि कैलाना नहर के पास कुछ युवकों ने बाइक लगाकर उसका रास्ता रोक लिया। वह वहां से निकल गया, लेकिन पेट्रोल पंप के पास आरोपितों ने दोबारा उसे घेर लिया और लोहे की रॉड से हमला कर दिया। हमले में उसके हाथ-पैर पर गंभीर चोटें आईं और एक दांत टूट गया। जान बचाने के लिए वह पास के गन्ने के खेत में भाग गया और डायल-112 पर सूचना दी। बाद में उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र से पीजीआई खानपुर रेफर किया गया।

बहन-जीजा पर मारपीट और जान से मारने की कोशिश का आरोप

गन्नौर। गांव पांची जाटान निवासी एक व्यक्ति ने अपनी बहन और जीजा पर मारपीट तथा जान से मारने की कोशिश का आरोप लगाते हुए थाना गन्नौर में शिकायत दी है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर जांच शुरू कर दी है। शिकायतकर्ता विक्की ने बताया कि माता-पिता के निधन के बाद वह अपनी बहन के पास रहने आया था। आरोप है कि बहन और जीजा ने उसे घर से निकाल दिया, जिसके बाद वह गांव की चौपाल में रहकर मजदूरी कर जीवनयापन कर रहा है। पीड़ित का आरोप है कि बहन, जीजा और कुछ अन्य लोगों ने उसके साथ मारपीट की तथा जान से मारने का प्रयास किया। वह किसी तरह वहां से बचकर निकला। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

बहालगढ़ फ्लाईओवर के पास सब-वे के लिए खोदे गड्ढे में युवक का शव मिला

- 12 फीट गहरे पानी भरे गड्ढे से मिला युवक, पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद होगा मौत के कारण का खुलासा
- हत्या या हादसा दोनों एंगल से जांच कर रहे पुलिस अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर बहालगढ़ फ्लाईओवर के पास पैदल पारपथ (सब-वे) निर्माण के लिए खोदे गए करीब 12 फुट गहरे गड्ढे से बुधवार को एक युवक का शव बरामद होने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। शव पानी से भरे गड्ढे में मिला, जिसके बाद सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और उसे बाहर निकलवाकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भेज दिया। प्रारंभिक आशंका है कि युवक अंधेरे या असावधानी के चलते निर्माणाधीन गड्ढे में गिर गया और पानी में डूबने से उसकी मौत हो गई। हालांकि, शव दो से तीन दिन पुराना होने और लंबे समय तक पानी में पड़े रहने के कारण उसकी पहचान नहीं हो सकी है।

रिकॉर्ड खंगाल रही पुलिस

पुलिस आसपास के थानों और गुमशुदगी के रिकॉर्ड के आधार पर शव की शिनाख्त का प्रयास कर रही है। स्थानीय लोगों का आरोप है कि निर्माण स्थल पर पर्याप्त बैरिकेडिंग, चेतावनी बोर्ड और अन्य सुरक्षा इंतजाम नहीं किए गए थे, जिससे यहां लंबे समय से हादसे का खतरा बना हुआ था। एसीपी ऋषिकांत ने बताया कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों का पता चल सकेगा।

वहीं, एनएचएआई के अधिकारी प्रांजल मिश्रा ने कहा कि युवक की हत्या कर शव यहां फेंके जाने की आशंका से भी इंकार नहीं किया जा सकता। पुलिस सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर मामले की जांच कर रही है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले की जांच चल रही है, जल्द ही इसका खुलासा किया जाएगा।

प्रसव के बाद महिला की मौत, इलाज के दौरान नवजात ने भी तोड़ा दम

अधिक रक्तस्राव से महिला की जान गई, सांस लेने में दिक्कत के चलते रोहतक रेफर किए गए नवजात को भी नहीं बचा पाए डॉक्टर

बिहार के मुंगेर से रोजगार की तलाश में आए परिवार पर टूटा दु:खों का पहाड़, चार मासूमों के सिर से उठा मां का साया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- मंगलवार रात 11 बजे महिला ने बच्चे को जन्म दिया था
- हादसे से परिवार का रो-रोकर बुरा हाल, पड़ोसियों ने संभाला

रोजगार की तलाश में करीब छह वर्ष पहले सोनीपत आए एक परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा। प्रसव के बाद अधिक रक्तस्राव के कारण महिला की मौत हो गई, जबकि सांस लेने में दिक्कत के चलते रोहतक रेफर किए गए नवजात ने भी उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। मृतका की पहचान बिहार के मुंगेर जिले के जमालपुर निवासी सविता कुमारी के रूप में हुई है। वह अपने पति विकास कुमार और बच्चों के साथ सोनीपत के जटवाड़ा क्षेत्र में किराये के मकान में रहती थीं। विकास कुमार ने बताया कि रविवार को प्रसव पीड़ा होने पर वह पत्नी को नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां देर रात करीब 11 बजे सविता ने बच्चे को जन्म दिया। जन्म के तुरंत बाद नवजात को सांस लेने में परेशानी होने लगी, जिस पर चिकित्सकों ने उसे रोहतक रेफर कर दिया।

वहीं, प्रसव के बाद अधिक रक्तस्राव होने से सविता की अस्पताल में ही मौत हो गई। बाद में उपचार के दौरान नवजात ने भी दम तोड़ दिया। सविता का यह पांचवां प्रसव था। परिवार में पहले से एक बेटा और तीन बेटियां हैं, जिनमें सबसे छोटी बेटी की उम्र करीब तीन वर्ष है। विकास कुमार दिहाड़ी मजदूर हैं और लेबर चौक से मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण करते हैं। पत्नी और नवजात की एक साथ मौत के बाद परिवार गहरे सदमे में है। छोटे-छोटे बच्चों के सिर से मां का साया उठ जाने से उनके पालन-पोषण की चिंता भी बढ़ गई है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर आवश्यक कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी है

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कमर में हो अकड़न और दर्द

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-साकेत, रायपुर

आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं काफी देखी जाती हैं। इसका कारण लंबी सिटिंग है। अगर आपका प्रोफेशन भी ऐसा है तो जरूर आपको लाइफस्टाइल थोड़ी चेंज करनी पड़ेगी। रेगुलर तौर पर सुबह और शाम कमर की एक्सरसाइज करें। ऑफिस में काम करते वक्त थोड़ी-थोड़ी देर के अंतराल में कुछ चहलकदमी करें। इसके अलावा विटामिन-डी और कैल्शियम की भी जांच कर लें। इसकी कमी भी दर्द की वजह बनती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मैं अकसर बीमार पड़ जाता हूं। गला खराब रहता है, लूज मोशंस और उल्टियों की समस्या बनी रहती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको पानी से इंफेक्शन हो सकता है, जिससे डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। सबसे पहले आप घर के बाहर जाते समय पीने का पानी साथ लेकर निकलें। गला खराब होने की वजह ठंडा पानी होता है। कई बार लोग गर्मी से आते हैं और तुरंत ठंडा पानी पी लेते हैं। इस मौसम में अचानक ठंडा पानी पीना भी नुकसानदेय हो सकता है। इससे बचना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-रमेश, कटनी

सांस फूलने की एक वजह दिल संबंधी परेशानी हो सकती है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना ठीक नहीं है। हालांकि कई बार फेफड़े संबंधित रोग से भी ऐसा होता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। वह कुछ जांच कराएंगे, जिससे इसकी वजह पता चलेगी और उसका इलाज हो सकेगा। फिलहाल आप जल्दी डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 62वर्ष है। एक साल पहले मैंने प्रोस्टेट का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ हफ्तों से यूरिनेशन में प्रॉब्लम हो रही है। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-जगताप, रोहतक

जितनी जल्दी हो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जांच करने के बाद ही पता चलेगा कि इसकी वजह क्या है? इस बात का ध्यान रखें कि बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें। ऐसा करना नुकसानदायक हो सकता है।

मेरी उम्र 33 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं। और स्किन भी सूजी हुई है। कई तरह की होम-रेमिडीज ट्राई करने पर भी कोई असर नहीं हुआ। कृपया इस समस्या का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी से भी हो सकते हैं। दूसरी बात आप बता रहे हैं कि स्किन में स्वेलिंग भी है तो यह लक्षण शुगर बढ़ने की वजह से भी होता है। ऐसे में बगैर जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करके जांच करा लें, जिससे परेशानी का कारण पता चलेगा और प्रॉपर उपचार किया जा सकेगा। फिलहाल आप मीठा खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि यह प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-नीरज, हिसार

आपको ईएनटी विशेषज्ञ से मिलना चाहिए, वे जांच कर बताएंगे कि इसकी वजह क्या है? कई बार नाक की हड्डी बढ़ने से भी ऐसी समस्या आती है और उसे ठीक किया जा सकता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है, इसलिए डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. बी. ए. चौरसिया
कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

मानसून के दौरान पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएं अन्य ऋतुओं की तुलना में कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। समस्या की गंभीरता का अंदाजा इस तथ्य से लगा सकते हैं कि प्रतिवर्ष देश में लगभग तीन लाख बच्चों की मौतें डायरिया के कारण होती हैं, जिनमें सबसे ज्यादा मामले मानसून के दौरान दर्ज होते हैं। बारिश के मौसम में किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं, इनसे बचने के लिए क्या सावधानियां बरतें, यहां एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

बारिश के मौसम में बढ़ जाता है पाचन संबंधी संक्रमण का रिस्क

अधिकतर हेल्थ एक्सपर्ट्स अब इस तथ्य पर एकमत हैं कि अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद सशक्त पाचन तंत्र पर आधारित है, लेकिन यही तंत्र लापरवाही बरतने पर बारिश के मौसम में तेजी से बिगड़ जाता है। ऐसे में इस मौसम में एक्स्ट्रा केयर और प्रिकॉशन बरतने की जरूरत होती है।

इसलिए बढ़ती हैं समस्याएं

मानसून में अत्यधिक उमस भरे वातावरण के कारण व्यक्ति की पाचन क्रिया धीमी हो जाती है। बारिश होने पर वातावरण में नमी व्याप्त हो जाती है और बारिश थमने पर धूप निकलने के बाद मौसम अत्यधिक उमस भरा, चिपचिपा हो जाता है। यह स्थिति शरीर की पाचन क्रिया को धीमा करती है। पाचन क्रिया के धीमा पड़ने से अपच (बदहजमी), गैस, एसिडिटी, पेट में दर्द, मरोड़ व ऐंठन आदि गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल (पेट और आंतों से संबंधित) समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बारिश के मौसम में नमी और उमस के अलावा गंदगी के बढ़ने के कारण जीवाणु तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु व्यक्ति को विभिन्न बीमारियों का शिकार बनाते हैं। अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से होने वाली इन जीवाणुजनित बीमारियों में प्रमुख तौर पर गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया, पेचिश, पेट और आंतों में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और हैजा शामिल हैं। इसके अलावा मानसून में हेपेटाइटिस ए और हेपिटाइटिस ई के मामले भी बढ़ जाते हैं, लेकिन हेपेटाइटिस वायरस जनित रोग है।

गैस्ट्रोएंटेराइटिस: पेट और आंतों में संक्रमण की स्थिति को गैस्ट्रोएंटेराइटिस कहते हैं। इस समस्या में पेट में मरोड़, ऐंठन, दर्द, उल्टी, दस्त और बुखार के लक्षण प्रकट होते हैं। कुछ लोगों में सिर दर्द की समस्या भी होती है।

डायरिया: इसमें भी गैस्ट्रोएंटेराइटिस सरीखे लक्षण प्रकट होते हैं, लेकिन दस्त अनेक बार और जल्दी-जल्दी होते हैं। देश में 5 वर्ष तक के बच्चों में डायरिया के मामले बहुत ज्यादा होते हैं, जो मानसून में तेजी से बढ़ते हैं।

पेचिश (डिसेंट्री): जब दस्त के साथ खून भी आने लगे तो उस स्थिति को पेचिश या डिसेंट्री कहते हैं। इस मर्ज के अन्य लक्षण गैस्ट्रोएंटेराइटिस की तरह ही होते हैं।

अपच (बदहजमी)-गैस-एसिडिटी: भूख से अधिक मात्रा में गरिष्ठ और अधिक चिकनाईयुक्त पदार्थों को खाना, इन समस्याओं का एक कारण है। चूंकि मानसून में पाचन क्रिया धीमी रहती है, इसलिए गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को पचाने में पाचन तंत्र पर अतिरिक्त भार पड़ता है, नतीजतन अपच, गैस और एसिडिटी के मामले मानसून में बड़े पैमाने पर सामने आते हैं।

हेपेटाइटिस ए और ई: लिवर में सूजन और इन्फ्लेमेशन (इस स्थिति में सूजन के अलावा मरीज की लिवर कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होने लगती हैं) को हेपेटाइटिस कहते हैं। मानसून के दौरान हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई के मामले काफी बढ़ जाते हैं। हेपेटाइटिस में पीड़ित व्यक्ति को पहले बुखार आता है और इसके बाद वह पीलिया (जॉन्डिस) से ग्रस्त हो जाता है। पीलिया के लक्षणों के अंतर्गत पीड़ित व्यक्ति की आंखों का रंग पीला हो जाता है, उन्हें यूरिन पीली होती है और वे भूख महसूस नहीं करते। गौरतलब है कि पीलिया, हेपेटाइटिस का लक्षण है।

फूड प्वॉइजनिंग: ई.कोली और सैलमॉनेला नामक जीवाणु बरसात के मौसम में तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पेट खराब होना और उल्टी होना, इस समस्या के प्रमुख लक्षण हैं।

हैजा: मानसून के दौरान वाइबरियो कॉलेरी नामक जीवाणु तेजी से पनपता है, जो हैजा (कॉलरा) का कारण है। प्रदूषित खाद्य और अशुद्ध पेय पदार्थों को लेने से इसके जीवाणु शरीर में प्रवेश कर पाचन तंत्र को गड़बड़ कर देते हैं। लगातार उल्टियां और दस्त होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

इलाज के बारे में

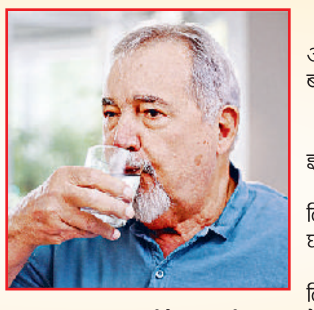
- गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया और डिसेंट्री के इलाज में जरूरत पड़ने पर डॉक्टर के परामर्श से एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं।
- ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी का भी प्रयोग होता है।
- अनेक मामलों में लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की जाती है। जैसे मरीज को उल्टी होने पर इसे दूर करने की दवा, पेट में मरोड़ और दर्द होने पर इसे दूर करने वाली दवा और सिर दर्द होने पर इससे राहत दिलाने वाली दवा पेशेंट को दी जाती है।
- हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई में एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग नहीं किया जाता। हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। बावजूद इसके, जो महिलाएं प्रेग्नेंट हों, उन्हें डॉक्टर के परामर्श की आवश्यकता होती है।
- बदहजमी, गैस और एसिडिटी की समस्या को ज्यादातर मामलों में घर पर रहकर ही डॉक्टर के परामर्श से खानपान में संयम बरतकर और दवाओं से दूर किया जा सकता है।
- फूड प्वॉइजनिंग का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। जैसे उल्टियां होने पर इसे रोकने की दवाएं दी जाती हैं।
- हैजा के इलाज में उल्टी और दस्त को रोकने की दवाएं दी जाती हैं। यह बहुत जरूरी होता है कि मरीज के शरीर में पानी की कमी न हो पाए, इसलिए उसे हाइड्रेशन थेरेपी दी जाती है।

तब न करें लापरवाही

पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं को गंभीर स्थिति में पहुंचने से पहले ही सावधान हो जाना चाहिए। जैसे मानसून में डायरिया के मामले बढ़ जाते हैं, वैसे तो यह एक आम समस्या है, लेकिन लापरवाही बरतने पर डायरिया आपको गंभीर हालत में पहुंचा सकता है। रोगी अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पीता है, ओआरएस लेता है तो स्थिति कंट्रोल में रहेगी। लेकिन अगर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण दिखें तो तुरंत हॉस्पिटल जाकर डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-अगर मरीज को लगातार कई दिनों से बुखार जारी है। उसे यूरिन कम हो रही हो। मल (स्टूल) से खून आ रहा हो। पीड़ित व्यक्ति की उल्टियां और दस्त बंद न हो रहे हों। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

मानसूनी संक्रमण से बचाव के उपाय



- शुद्ध पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करें। अगर आपके पास वाटर फिल्टर, वॉटर प्यूरीफायर या आरओ उपलब्ध नहीं है तो फिर पानी को उबालकर और फिर ठंडा कर पिएं।
- दस्त और उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति की रोकथाम के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए और ओआरएस भी लेना चाहिए।
- हल्का सुपाच्य भोजन करें। स्वाद के लालच में ओवर ईटिंग से बचें।
- जहां तक संभव हो, घर के बाहर खाने से परहेज करें।
- जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूरी बनाए रखें।
- कुछ भी खाने से पहले सैनिटाइजर या एंटीबैक्टीरियल साबुन से हाथ जरूर धोएं।
- बाजार में मिलने वाले पकौड़ों, कचौड़ियों, चाट, समोसे आदि गरिष्ठ खाद्य पदार्थों की बजाए कभी-कभार घर में बनाकर खाना बेहतर है।
- बासी खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ताजी सब्जियों और ताजे फलों को ही ग्रहण करें। इन्हें अच्छी तरह से धोकर खाएं।
- इन दिनों जूस के स्थान पर सूप का सेवन स्वच्छता के लिहाज से अच्छा है। जूस, चाय और कॉफी की मात्रा घटाएं और सूप की मात्रा बढ़ाएं।
- नॉनवेज और सीफूड्स से दूरी बनाए रखना आपके लिए लाभप्रद रहेगा।
- पीने का पानी स्वच्छ और शुद्ध होना चाहिए। संक्रमित पानी पीने से हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस ई और डायरिया आदि समस्याओं का रिस्क बढ़ता है।

डाइट

राजकुमार दिनकर

जब नाश्ते के बाद फील हो सुस्ती

बहुत से लोगों को सुबह नाश्ता करने के बाद शरीर में भारीपन महसूस होता है, आलस छाने लगता है, थकान महसूस होती है, काम करने के लिए बैठो तो काम में मन नहीं लगता। यह एक आम समस्या है। नाश्ते में आप क्या लेते हैं, आपका खान-पान कैसा है और आपका लाइफस्टाइल कैसा है, यह बहुत मायने रखता है। सुबह के नाश्ते के बाद नींद या सुस्ती आना इसे फूड कोमा भी कहा जाता है।

हो सकती हैं कई वजह: तमाम दूसरी वजहों के अलावा एक सबसे बड़ी समस्या होती है, नाश्ते में कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त फूड्स खाना। खाना कम मात्रा में न खाकर ज्यादा खाने से भी यह समस्या होती है, क्योंकि अत्यधिक कैलोरी, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त नाश्ता शरीर को सुस्त बनाता है। जो लोग सुबह 4 या 5 बजे सोकर जगते हैं, उन्हें भी इस समस्या का ज्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि अगर हमारी नींद पूरी न हो तो नाश्ता करने के बाद शरीर में सुस्ती आने लगती है। इसके अलावा जो भोजन हम खाते हैं, उनमें अगर विटामिन-डी, बी, बी-12 या आयरन की कमी होती है तो इससे भी नाश्ता करने के बाद नींद आने लगती है।

सही फूड न चुनना: सुबह के समय परांठा, सफेद ब्रेड, तली हुई चीजें खाने से रक्त में शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ज्यादा खा लिया जाए तो भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इसके लिए बड़ी वजह नाश्ते में फाइबर से भरपूर चीजों का कम सेवन करना, एक्सरसाइज न करना, फिजिकल एक्टिविटी से दूर रहना, फास्ट फूड और ज्यादा नमक, मसाले और मैदे से बनी चीजें खाना और लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से भी नींद आती है।

डाइट में करें बदलाव: नाश्ते में कुछ बदलाव करने से आपको नींद या सुस्ती नहीं आएगी। सुबह 7 बजे फल और भीगे हुए मेवे खाने के बाद 10 बजे संतुलित नाश्ता करें। दही को नाश्ते के बजाय दोपहर के भोजन में लें। सुबह के समय मौसम के अनुसार फलों का सेवन करें। हल्का और पोषक नाश्ता जैसे ओट्स या मल्टीग्रेन रोटी, उबले अंडे, अंकुरित अनाज, फल और सलाद आदि लें। रात के समय हल्का खाएं। सुबह के समय नाश्ते में ज्यादा मीठा या तला-भुना फूड न खाएं। सुबह नाश्ता हल्का रखें। नाश्ते में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन और ज्यादा कार्बोहाइड्रेटयुक्त फूड लेने से भी नींद और सुस्ती महसूस होती है। *

ट्रीटमेंट

डॉ. देवेंद्र कुमार
दंत चिकित्सक, एम्स-दिल्ली

आरसीटी के बाद जब प्राकृतिक दांत का बहुत ज्यादा हिस्सा ऊपर की ओर नहीं बचे या कुछ समय बाद किसी कारणवश वह टूट जाए, तब दंत चिकित्सक 'पोस्ट एंड कोर' की सलाह देते हैं। क्या है यह प्रोसेस, जानिए।

आरसीटी के बाद दांत को सुरक्षित बनाए पोस्ट एंड कोर

दांतों में गंभीर इंफेक्शन होने पर डेंटिस्ट रूट कैनाल ट्रीटमेंट (आरसीटी) करते हैं। 'पोस्ट एंड कोर', डेंटल रेस्टोरेशन की वह प्रक्रिया है, जिसका प्रयोग ऐसे दांत को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है, जिसमें आरसीटी के बाद दांत का प्राकृतिक ढांचा ज्यादा नहीं बच पाता। ऐसे में क्राउन, ब्रिज, इंप्लांट या रिमूवर बेंचर के लिए यह सहारा बनता है।

क्या है पोस्ट एंड कोर

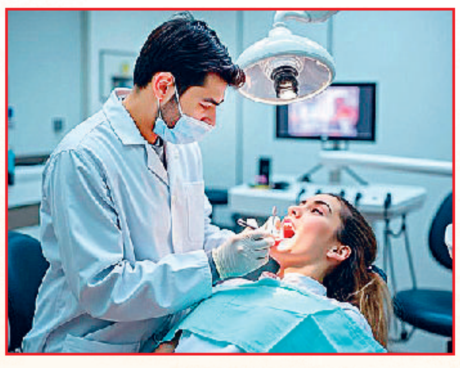
पोस्ट: इस प्रक्रिया में धातु या फाइबर की एक पतली छड़ (रॉड) को रूट कैनाल की जड़ खाली करके उसमें डाला जाता है।

कोर: यह पोस्ट के चारों ओर बनाया जाने वाला आधार है, जो क्राउन रेस्टोरेशन को मजबूती और स्थिरता देता है।

क्यों पड़ती है इसकी जरूरत

आरसीटी के बाद पोस्ट एंड कोर की जरूरत कुछ कंडीशंस में पड़ती है।

- दांत का ढांचा पर्याप्त न होने पर, क्राउन ढीले हो सकते हैं, अपनी जगह से हट सकते हैं या आरसीटी किए गए दांत को सही सुरक्षा नहीं दे पाते। ऐसे में पोस्ट एंड कोर प्रक्रिया एक मजबूत आधार बनकर इस ढांचागत कमी को दूर करती है, जो दांत के मूल आंतरिक ढांचे जैसा ही होता है।
- कई बार दांतों के ढांचे के नुकसान की सीमा ट्रीटमेंट से पहले दांत की स्थिति पर भी निर्भर करती है। जिन दांतों में बहुत ज्यादा सड़न होती है या पहले से बड़ी फिलिंग होती है, उनमें आरसीटी के बाद बहुत कम स्वस्थ ढांचा बच जाता है। ऐसे में, दांत की बची हुई दीवारें भोजन चबाने की प्रक्रिया का दबाव भी नहीं झेल पातीं।
- आरसीटी के बाद दांत में लगातार बेचैनी या सेंसिटिविटी, खासकर कुछ काटते या चबाते समय, महसूस हो या लगे कि स्ट्रक्चरल सपोर्ट सही नहीं है या टेंपररी रेस्टोरेशन में कोई दिक्कत है या टेंपररी फिलिंग या क्राउन ढीला हो जाए या निकल जाए या ट्रीटमेंट किए गए दांत के रूप-रंग में बदलाव दिखने लगे, तो डॉक्टर यह प्रोसीजर कर सकते हैं।



क्या होता है इस प्रक्रिया में

पोस्ट एंड कोर की यह प्रक्रिया आरसीटी के कई हफ्तों बाद की जाती है, ताकि ट्रीटमेंट के बाद दांत को ठीक होने का पर्याप्त समय मिल सके। इसकी आवश्यकता किसी मरीज को है या नहीं, यह भी चिकित्सक आरसीटी के बाद तय करते हैं।

इस प्रक्रिया के दौरान रूट कैनाल फिलिंग मैटीरियल के एक हिस्से को सावधानी से हटाया जाता है ताकि पोस्ट के लिए जगह बन सके, साथ ही जड़ के सिरे पर सही सील बनी रहे। इसके बाद पोस्ट को या तो सीमेंट से अपनी जगह पर लगाया जाता है या कुछ मामलों में, कोर स्ट्रक्चर के हिस्से के तौर पर कास्ट किया जाता है। पोस्ट के चारों ओर कोर मैटीरियल लगाकर दांत के खोए हुए हिस्से को फिर से बनाया जाता है, ताकि फाइनल क्राउन को सहारा देने के लिए सही आकार और बनावट तैयार कर सकें। पोस्ट एंड कोर के लिए कई जगह कंपोजिट कोर के साथ फाइबर ग्लास पोस्ट या पारंपरिक कास्ट मेटल पोस्ट और कोर का भी प्रयोग करते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

आरसीटी के बाद जरूरी इलाज में देरी से समस्या बढ़ सकती है, क्योंकि बिना सुरक्षा वाले दांतों के टूटने या उनमें दोबारा इंफेक्शन होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में जरूरी है कि मरीज आरसीटी के बाद रेग्युलर फॉलोअप कराते रहें। *

प्रस्तुति: सुषमाश्री

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

स्लीप योगा योगासनों के जरिए नींद पाने का एक ऐसा जरिया है, जो गहरी नींद का अनुभव करा सकती है। इसलिए आज लाखों लोग स्वस्थ नींद के लिए, नींद योग कर रहे हैं। इसे कैसे करते हैं, इसके क्या फायदे हैं, आप जरूर जानना चाहेंगे।

अच्छी नींद के लिए कारगर है स्लीप योगा

दिनभर की भाग-दौड़, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, काम का दबाव और डिजिटल सक्रियता ने अधिकांश लोगों की सुकून भरी नींद छीन ली है। हालात ये हो गए हैं कि लोग थकान से चूर रहते हैं, लेकिन फिर भी बिस्तर पर इधर से उधर करवट बदलते रहते हैं, उन्हें नींद नहीं आती। इन दिनों ऐसी एक नहीं अनेक वजहें हैं, जिनसे लोगों को भरपूर नींद नहीं आती है। ऐसे में स्लीप योगा कारगर उपचार के रूप में सामने आया है। यह केवल नींद लाने का उपाय नहीं है बल्कि इससे शरीर की जैविक घड़ी को भी संतुलित किया जा सकता है। मानसिक तनाव कम करने और नींद की गुणवत्ता सुधारने का यह एक समग्र माध्यम है। यही कारण है कि इन दिनों बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और भरपूर नींद की तलाश में लोग स्लीप योगा को अपना रहे हैं।

क्या है स्लीप योगा: यह एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो बिना अतिरिक्त श्रम किए शरीर को विश्राम की अवस्था में ले जाने की क्षमता रखती है। गहरी श्वास, ध्यान और विश्रामकारी आसनों के जरिए बड़ी सहजता से योग निद्रा हासिल की जा सकती है।

स्लीप योगा के स्टेप्स: स्लीप योगा उन योग तकनीकों का समूह है, जो सोने से पहले शरीर और मन को शांत करने के लिए जरूरी होती है। इसमें मुख्य रूप से शामिल हैं- गहरी श्वास का अभ्यास यानी डीप ब्रीदिंग, योग मुद्रा, हल्के स्ट्रेचिंग आसन, मेडिटेशन, माइंडफुलनेस तकनीकें। दरअसल, इन तमाम तकनीकों का उद्देश्य शरीर को आराम देना और नर्वस सिस्टम को विश्राम के लिए संकेत देना है। विशेषज्ञ कहते हैं कि स्लीप योगा शरीर की प्राकृतिक नींद की प्रक्रिया को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ और सहज बना देता है।

पहला अभ्यास विपरीतकरणी का है। इसके लिए दीवार के सहारे पैरों को ऊपर उठाकर एक सरल अभ्यास किया जाता है। इससे दिनभर की थकान कम होती है।

- स्लीप योगा में शामिल दूसरी गतिविधि शवासन है। यह वास्तव में स्लीप योगा का ही एक हिस्सा है। इसके तहत शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दिया जाता है, जिस कारण यह अभ्यास मानसिक तनाव कम करने में सहायक साबित होता है।
- अनुलोम-विलोम और गहरी श्वास, भी स्लीप योगा के कंप्लीट पैकेज का हिस्सा है। इसके तहत धीमी और नियंत्रित श्वास तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद मिलती है, जिससे सोने की तैयारी आसान हो जाती है।

और भी हैं कई फायदे: यह आसन सिर्फ बुजुर्गों के लिए नहीं है। सभी उम्र के व्यक्ति इन दिनों नींद से पीड़ित हैं, ऐसे में हर उस व्यक्ति के लिए स्लीप योगा बहुत कारगर तरीका है, जो नींद संबंधी परेशानियों का सामना कर रहे हैं। यही कारण है कि स्लीप योगा सभी आयु और वर्गों के लिए बेहद उपयोगी है। इसके और भी कई फायदे हैं। जैसे- बेहतर एकाग्रता पाने का जरिया है। इससे स्मरण शक्ति तेज होती है। भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है। कार्यक्षमता बढ़ती है और समग्र स्वास्थ्य लाभ होता है यानी जब नींद सुधरती है, तो जीवन के कई अन्य पहलुओं पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इन पर करे अमल: स्लीप योगा के जरिए भरपूर नींद पाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें। सोने से 30 मिनट पहले मोबाइल, लैपटॉप और सभी तरह के गैजेट व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से पूरी तरह से अपनी दूरी बना लें। रात में भारी भोजन करने से बचें। बिस्तर में लेटकर 5 से 10 मिनट तक गहरी श्वास का अभ्यास करें। योग निद्रा या शवासन को अपने रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। हर दिन एक ही समय पर सोने और एक ही समय पर जगने की आदत डालें। अत्यधिक चाय, कॉफी का सेवन देर शाम के बाद न करें, इससे नींद खराब होती है। *

खबर संक्षेप

जादूगर सम्राट शंकर का रंगीन इंद्रजाल शो 16 से

सोनीपत। जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी राकेश गौतम ने बताया कि सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग, हरियाणा द्वारा चलाए जा रहे अमृतकाल जागरूकता अभियान के अंतर्गत 16 जुलाई से 19 तक सोनीपत में जादूगर सम्राट शंकर (सीनियर/जूनियर) एवं उनकी टीम द्वारा रंगारंग इंद्रजाल शो का आयोजन किया जाएगा। यह कार्यक्रम जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, मुरथल रोड, सोनीपत के सभागार में आयोजित होगा। बताया कि कार्यक्रम के दौरान प्रतिदिन दो शो आयोजित किए जाएंगे। पहला शो दोपहर 1:00 बजे तथा दूसरा शो शाम 7:00 बजे शुरू होगा। कार्यक्रम में प्रवेश सभी दर्शकों के लिए पूर्णतः निःशुल्क रहेगा।

एनईपी-2020 ओरिएंटेशन कार्यक्रम का दूसरा दिन संपन्न

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक के यूजीसी-मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर (यूजीसी-एमएमटीटीसी) और हिंदू गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) ओरिएंटेशन कार्यक्रम का दूसरा दिन मंगलवार को आयोजित किया गया। कार्यक्रम का मार्गदर्शन प्रो. एएस मान, प्रो. संदीप बंसल, प्रो. मुनीश गर्ग, डॉ. माधुरी हुड्डा, डॉ. विपाशा अग्रवाल और डॉ. पूनम ने किया, जबकि संचालन कैप्टन नीतू नसीयर ने किया। मुख्य वक्ता प्रो. (डॉ.) युक्ति शर्मा ने पहले सत्र में समावेशी शिक्षा और कक्षा में विविधता के महत्व पर प्रकाश डाला।

भीम और ज्ञान नगर पहुंचकर विधायक ने सुनीं समस्याएं

पेयजल, सीवरेज और बिजली व्यवस्था सुधारने के दिए निर्देश

सारंग रोड अंडरपास के नीचे गंदगी और कूड़े का अंबार देखकर विधायक निखिल मदान हुए नाराज

सोनीपत। ज्ञान नगर में पहुंचे विधायक निखिल मदान व साथ में अन्य। फोटो : हरिभूमि

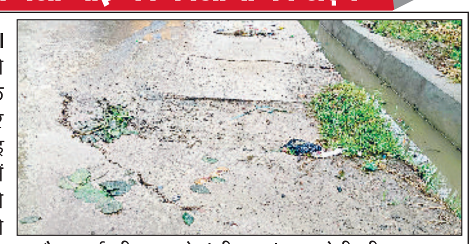
हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

विधायक निखिल मदान ने बुधवार को भीम नगर और ज्ञान नगर का दौरा कर स्थानीय लोगों की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को मौके पर ही समाधान के निर्देश दिए। सारंग रोड अंडरपास के नीचे गंदगी और कूड़े का अंबार देखकर विधायक नाराज हुए। उन्होंने मुख्य सफाई निरीक्षक सतेन्द्र कुमार को मौके पर बुलाकर जेसीबी और ट्रैक्टर-ट्रॉली से कूड़ा उठवाया तथा नियमित सफाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

विधायक ने बताया कि पूर्व सफाई एजेंसी का टेंडर समाप्त होने से सफाई व्यवस्था प्रभावित हुई थी, जिसे जल्द सामान्य किया जाएगा। उन्होंने नगर निगम अधिकारियों को ज्ञान नगर और भीम नगर में सुंदर सांवरी बूस्टर से निर्बाध पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। वहीं बिजली विभाग के कनिष्ठ अभियंता अनिल को बिजली के मीटर खंभों पर व्यवस्थित लगाने और ट्रांसफार्मरों पर सुरक्षा जाल लगाने के आदेश दिए।

शंभू दयाल डिस्पोजल से गीता भवन चौक तक जर्जर सीवरेज पाइपलाइन बदलने के लिए विधायक ने रेलवे विभाग के अभियंता भरत सिंह से फोन पर बात कर स्वीकृति प्रक्रिया में तेजी लाने को कहा। उन्होंने बताया कि मंजूरी मिलते ही अगले सप्ताह कार्य शुरू कर दूषित जलभराव की समस्या का स्थायी समाधान किया जाएगा। इस दौरान निगम पार्षद संजय वलेचा, मुख्य सफाई निरीक्षक सतेन्द्र कुमार, सतपाल सैनी, अशोक गर्ग, जोगिंदर वर्मा, देवेंद्र वर्मा और मदन जोगी भी मौजूद रहे।

वर्षा में धंसी माई चंद कालोनी की सड़क



गन्नौर। वर्षा की वजह से धंसी माइचंद कालोनी की सड़क।

गन्नौर। लगातार हो रही वर्षा के बीच शहर की माई चंद कालोनी में करीब दो वर्ष पहले बनी सड़क धंस गई। सड़क धंसने से बीच रास्ते में बड़ा गड्ढा बन गया है, जिससे राहगीरों और वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों का कहना है कि वर्षा के बाद सड़क का इस तरह धंस जाना निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर सवाल खड़े करता है। लोगों का कहना है कि यदि समय रहते मरम्मत नहीं कराई गई तो यहां कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। स्थानीय निवासियों के अनुसार यह मार्ग कालोनी का प्रमुख रास्ता है, जहां से रोजाना बड़ी संख्या में लोग आवाजाही करते हैं। वर्षा के कारण गड्ढे में पानी भर जाने से इसकी गहराई का अंदाजा लगाना भी मुश्किल हो रहा है, जिससे दोपहिया वाहन चालकों के फंसने और दुर्घटना होने का खतरा बढ़ गया है। लोगों ने आरोप लगाया कि जब सड़क का निर्माण करीब दो साल पहले ही हुआ था तो इतनी जल्दी यह कैसे धंस गई। लोगों ने कहा कि निर्माण के दौरान गुणवत्ता मानकों का पालन नहीं किया गया, और निर्माण कार्य की अधिकारियों द्वारा नियमित निगरानी की गई। जिससे यह स्थिति पैदा हो गई।

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत वितरित किए पौधे

- गुरु-शिष्यों ने विद्यालय के परिसर में भी पौधरोपण किया
- जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पर्यावरण संरक्षण को समर्पित कार्यक्रम

गोहाना। विद्यार्थियों को पौधे वितरित करते एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में बुधवार को 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत पर्यावरण संरक्षण को समर्पित कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को अपने घरों के आंगन और खेतों में मेढ़ों पर रोपने के लिए पौधे वितरित किए गए। गुरु और शिष्यों ने विद्यालय के परिसर में भी पौधारोपण किया। मुख्य अतिथि सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया की शाखा प्रबंधक सोमेश कुमारी थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता एडवोकेट सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि वृक्ष न केवल शुद्ध वायु के स्रोत हैं, बल्कि पर्यावरण संतुलन और मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए भी अनिवार्य हैं। विद्यार्थियों को प्रत्येक वर्ष कम से कम एक पौधा लगाकर उसकी पूरी जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित किया। उनके अनुसार इससे पूर्व ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान भी विद्यार्थियों ने अपने घरों के प्रांगण में पौधे लगाकर उनकी देखभाल की थी। विद्यालय द्वारा उसके बाद से इसे अभियान के रूप में और विस्तार दिया जा रहा है।

निगम में ठेका सफाई कर्मचारियों का धरना लगातार 22वें दिन भी जारी

- ठेका प्रथा समाप्त कर कर्मचारियों को निगम के रोल पर लेने की उठाई मांग, आंदोलन तेज करने की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। नगर निगम में धरना देते सफाई कर्मचारी।

नगर निगम में ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच के बैनर तले चल रहा धरना मंगलवार को 22वें दिन में प्रवेश कर गया। धरने की अध्यक्षता प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने की, जबकि संचालन युधिष्ठिर सौदा ने किया। मंच से कर्मचारियों ने नगर निगम में प्रस्तावित पांच साल के टेंडर का विरोध करते हुए सरकार से ठेका प्रथा समाप्त करने और सभी कर्मचारियों को निगम के रोल पर लेने की मांग उठाई। वक्ताओं ने कहा कि 15 जून को पुराना टेंडर समाप्त हो चुका है, लेकिन अब तक सरकार और नगर निगम प्रशासन ने कर्मचारियों की समस्याओं पर कोई ठोस कदम नहीं उठाया है। इससे कर्मचारियों में भारी रोष है। उन्होंने समान काम के लिए समान वेतन लागू करने, रोजगार की गारंटी देने तथा कर्मचारियों को कौशल रोजगार में समायोजित करने की मांग भी दोहराई। धरने में निर्णय लिया गया कि यदि जल्द मांगें पूरी नहीं हुईं तो हरियाणा स्तर पर बड़े आंदोलन की घोषणा की जाएगी, जिसकी जिम्मेदारी शासन और प्रशासन की होगी। धरने में कश्मीरी लाल, आकाश, जगबीर, अमित, भगत सिंह, मुकेश आदि मौजूद रहे।

गोहाना। त्रिवेणी रोपण करते सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक जयपाल माथुर व अन्य।

त्रिवेणी लगाने से सात पीढ़ियों तक मिलता है फल : माथुर

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित महर्षि दयानंद सरस्वती पार्क में बुधवार को बरगद, पीपल और नीम की त्रिवेणी रोपी गई। त्रिवेणी रोपण सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक जयपाल माथुर ने किया। नवरोपित पौधों को ट्री गार्डों में संरक्षित किया गया ताकि पशु उनको कोई नुकसान न पहुंचाएं। जयपाल माथुर ने कहा हिंदू धर्म और पुराणों में त्रिवेणी पीपल बरगद और नीम के पौधे एक साथ लगाने का बहुत बड़ा आध्यात्मिक और धार्मिक महत्व है। त्रिवेणी लगाने से व्यक्ति को साथ पीढ़ियों तक पुण्य और लाभ मिलता है। जहां त्रिवेणी रोपी जाती है उस स्थान के आसपास सकारात्मक ऊर्जा शांति और दिव्यता आती है। धार्मिक ग्रंथो में इसे स्थायी यज्ञ की संज्ञा दी गई है। मान्यता है कि इसे सच्चे मन से लगाने या लगवाने के इंसान के पूर्व जन्मों के सभी पाप कट जाते हैं और घर परिवार में सकारात्मक ऊर्जा आती है। पौधारोपण में विशेष सहयोग आजाद सिंह दांगी का रहा। इस मौके पर फूल कुमार शर्मा, ऋतिक दांगी, अश्वनी, आसना व निर्भय दांगी आदि मौजूद रहे।

ब्लैक फिल्म वाले वाहन पुलिस के निशाने पर

- वाहन एजेंसियों से लिया डाटा, नोटिस के बाद चालान और वाहन जब्त करने तक की होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत पुलिस ने जिले में हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट (एचएसआरपी) नहीं लगाकर अस्थायी या अवैध नंबर प्लेट के साथ वाहन चलाने वालों के खिलाफ विशेष अभियान शुरू करने की तैयारी कर ली है। पुलिस ने जिले की सभी वाहन डीलरशिप और एजेंसियों से ऐसे वाहनों का डाटा जुटा लिया है, जिनके लिए हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट जारी हो चुकी है, लेकिन वाहन मालिकों ने अभी तक उन्हें वाहन पर नहीं लगवाया है। पुलिस के अनुसार, एजेंसियों से प्राप्त डाटा के आधार पर संबंधित वाहन मालिकों को पहले नोटिस जारी किए जाएंगे। निर्धारित समय के भीतर भी यदि वाहन पर हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट नहीं लगाई गई तो मोटर वाहन अधिनियम के तहत चालान, वाहन जब्त करने और अन्य कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इसके लिए जिलेभर में विशेष जांच अभियान चलाया जाएगा।

पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने बताया कि अस्थायी और फर्जी नंबर प्लेटों का इस्तेमाल कई बार आपराधिक और असामाजिक तत्व अपनी पहचान छिपाने के लिए करते हैं। ऐसे मामलों में वाहनों की पहचान करना और अपराधों की जांच करना मुश्किल हो जाता है। हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट वाहनों की प्रमाणिक पहचान सुनिश्चित करती है और चोरी के वाहनों की बरामदगी के साथ-साथ आधुनिक निगरानी प्रणाली को भी प्रभावी बनाती है। अभियान के दौरान अवैध ब्लैक फिल्म लगी गाड़ियों पर भी सख्त कार्रवाई होगी। पुलिस ने कहा कि कई वाहन चालक नियमों की अनदेखी कर अपनी गाड़ियों के शीशों पर ब्लैक फिल्म लगाकर चलते हैं, जो यातायात नियमों का उल्लंघन है। ऐसे वाहनों के खिलाफ लगातार विशेष अभियान चलाकर चालान किए जाएंगे।

अभियान लगातार जारी रहेगा

पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने सभी वाहन मालिकों से अपील की है कि यदि उनके वाहन के लिए हाई सिक्योरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट जारी हो चुकी है तो उसे तुरंत लगवाएं और किसी भी प्रकार की अस्थायी, फर्जी या नियमों के विपरीत नंबर प्लेट का उपयोग न करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि यातायात नियमों का पालन करना प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ किसी भी प्रकार की ढिलाई नहीं बरती जाएगी। सोनीपत पुलिस ने साफ किया है कि यह अभियान लगातार जारी रहेगा और नियम तोड़ने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

खरखौदा। सब्जी मंडी में जमा पानी।

गर्मी से मिली राहत, जलभराव से जनजीवन प्रभावित

खरखौदा। बुधवार को खरखौदा क्षेत्र में दिन भर बारिश होती रही। नापतोल की दृष्टि से करीब 15 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई। बारिश की बदौलत पिछले कई दिनों से पड़ रही गर्मी एवं उमस से लोगों को काफी राहत मिली। मौसम सुहावना होने से लोगों ने राहत की सांस ली और तापमान में भी गिरावट महसूस की जा रही है। यह अलग बात है कि बारिश के चलते शहर के कई हिस्सों में जलभराव और कीचड़ की समस्या भी सामने आई। मुख्य बाजारों, कॉलोनियों तथा कई सड़कों पर पानी जमा होने से राहगीरों, दोपहिया वाहन चालकों और स्कूली बच्चों को आवागमन में काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। कई स्थानों पर जल निकासी की उचित व्यवस्था न होने के कारण बारिश का पानी लंबे समय तक सड़कों पर जमा रहा। स्थानीय लोगों का कहना है कि हर वर्ष बारिश के दौरान शहर के कई क्षेत्रों में जलभराव की स्थिति बन जाती है, लेकिन स्थायी समाधान अब तक नहीं हो सका है। सांपला और बहादुरगढ़ मार्ग पर जगह-जगह जलभराव आम बात है। लोगों ने संबंधित विभाग से जल निकासी व्यवस्था को दुरुस्त करने और जलभराव वाले स्थानों पर शीघ्र समाधान करने की मांग की है।

बारिश के बीच कुलपति ने पावर हाउस का किया औचक निरीक्षण

- बिजली व्यवस्था मजबूत करने के दिए निर्देश, कहा- भविष्य में नहीं होगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। पावर हाउस का निरीक्षण करने पहुंचे कुलपति। फोटो :हरिभूमि

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में बुधवार सुबह बारिश के दौरान कुलपति प्रो. प्रकाश सिंह ने पावर हाउस का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने बिजली व्यवस्था, बैकअप सिस्टम और जनरेटरों की स्थिति का जायजा लिया तथा अधिकारियों से पूरी जानकारी लेकर जरूरी निर्देश दिए। कुलगुरु ने कहा कि विश्वविद्यालय में बिजली आपूर्ति बाधित नहीं होनी चाहिए, क्योंकि इससे पढ़ाई, प्रयोगशालाओं, पुस्तकालय और प्रशासनिक कार्य प्रभावित होते हैं। उन्होंने सभी विद्युत उपकरणों की नियमित जांच और रखरखाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि भविष्य में किसी भी तरह की तकनीकी समस्या न आए। प्रो. सिंह ने कहा कि बिजली संबंधी शिकायतों का तुरंत समाधान किया जाए और आवश्यक सुधार कार्य समय पर पूरे किए जाएं।

एसआईआर : 64 प्रतिशत एन्यूमरेशन फार्म का कलेक्शन और डिजिटाइजेशन पूरा: नेहा

- डीसी ने 14 तक शत-प्रतिशत कार्य पूरा करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करती उपायुक्त। फोटो :हरिभूमि

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त नेहा सिंह ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 अभियान के तहत जिले में अब तक 64 प्रतिशत एन्यूमरेशन फार्म का कलेक्शन और डिजिटाइजेशन पूरा हो चुका है। शेष कार्य मिशन मोड में किया जा रहा है और इसे 14 जुलाई तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। बुधवार को हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए. श्रीनिवास ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से अभियान की समीक्षा की।

उपायुक्त नेहा सिंह ने कहा कि कोई भी पात्र मतदाता मतदाता सूची से वंचित न रहे, इसके लिए बीएलओ घर-घर जाकर फार्म एकत्रित कर रहे हैं। जरूरतमंद बीएलओ को अतिरिक्त स्टाफ भी उपलब्ध कराया गया है। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में मुनादी, जनसंपर्क और सार्वजनिक घोषणाओं के माध्यम से लोगों को जागरूक किया जा रहा है। अभियान में सभी मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों, बूथ लेवल एजेंट, सामाजिक संगठनों और जनप्रतिनिधियों का भी सहयोग लिया जा रहा है।

अंतरराष्ट्रीय डिजिटल जागरूकता पर छात्रों ने साझा किए वैश्विक अनुभव

- ऋषिकुल वर्ल्ड अकादमी में विश्व डिजिटल जागरूकता विषय पर क्रियात्मक गतिविधि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में 'विश्व डिजिटल जागरूकता' विषय पर क्रियात्मक गतिविधि का आयोजन किया । इसमें ऋषिकुल विद्यापीठ गोहाना रोड, ऋषिकुल विद्यापीठ अलीपुर और ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी के विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से भाग लिया। गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को वैश्विक दृष्टिकोण प्रदान करना तथा विभिन्न देशों की संस्कृति, शिक्षा, तकनीक और डिजिटल जीवनशैली से परिचित कराना था। इस दौरान विद्यार्थियों ने डिजिटल माध्यम से विभिन्न देशों के छात्रों से संवाद स्थापित कर शिक्षा प्रणाली, संस्कृति, डिजिटल सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) से जुड़ी जानकारी जुटाई। इसके आधार पर उन्होंने आकर्षक पोस्टर, चार्ट और प्रस्तुतीकरण तैयार किए तथा समूह चर्चा के माध्यम से अपने अनुभव साझा किए। विद्यालय प्रशासन ने बताया कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों में शोध, संचार, सहयोग और प्रस्तुतीकरण कौशल विकसित करने के साथ उन्हें जिम्मेदार वैश्विक नागरिक बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कार्यकर्ताओं की बैठक ली

मोदी का जींद आगमन होगा ऐतिहासिक

विभिन्न परियोजनाओं की मिलेगी सौगात

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा तैयारियों की समीक्षा करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने बुधवार को लोक निर्माण विभाग विश्राम गृह में भाजपा पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं की बैठक लेकर 17 जुलाई को जींद में आयोजित होने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा की। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश निरंतर आधुनिक एवं पर्यावरण अनुकूल परिवहन व्यवस्था की दिशा में नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन का शुभारंभ भारत के रेलवे इतिहास में एक नया अध्याय जोडने वाला कदम है। यह हरियाणा सहित पूरे देश के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे अधिक से अधिक लोगों को कार्यक्रम से जोड़ते हुए 17 जुलाई को जींद पहुंचने की व्यापक तैयारियां सुनिश्चित करें। प्रत्येक कार्यकर्ता अपनी जिम्मेदारी का पूरी निष्ठा से निर्वहन करे ताकि यह कार्यक्रम ऐतिहासिक और सफल बन सके। डॉ. अरविंद शर्मा ने इस दौरान गोहाना विधानसभा क्षेत्र में चल रहे एसआईआर अभियान की भी समीक्षा की।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर डॉ. रीटा शर्मा, मंडल अध्यक्ष प्रवीण खुराना, अरुण बड़ौक, सुमित कक्कड़, हरकेश सरपंच, मोहन कश्यप, सोनू पंच व सुभाष सैनी आदि मौजूद रहे।

प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते 3 पदक

- पुडुचेरी में फास्ट-5 सीनियर राष्ट्रीय नेटबॉल चैंपियनशिप में चमकाया स्कूल का नाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

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

पुडुचेरी में आयोजित फास्ट-5 सीनियर राष्ट्रीय नेटबॉल चैंपियनशिप 2026 में प्रताप स्कूल की खिलाड़ियों पलक दहिया, विधि दहिया एवं वरिंदा पराशर ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीतकर विद्यालय, प्रदेश और क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया। विद्यालय पहुंचने पर तीनों खिलाड़ियों का प्रताप स्कूल में भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित खेल निदेशक ओम प्रकाश दहिया, विद्यालय के संस्थापक सत प्रकाश दहिया, अकादमिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया, कोच संसार दहिया, वरिंदा पराशर के पिता ललित पराशर तथा विधि दहिया की माता संगीता ने खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि पलक दहिया और विधि दहिया इससे पहले भी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ा चुकी हैं, वहीं वरिंदा पराशर अब तक पाँच बार राष्ट्रीय पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का शानदार परिचय दे चुकी हैं। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि विद्यालय के नेटबॉल के खिलाड़ी अब तक नेटबॉल में इंटरनेशनल लेवल पर 3 व नेशनल लेवल पर 129 पदक जीत चुके हैं। खिलाड़ियों ने अपनी जीत का श्रेय अपने माता-पिता, प्रशिक्षक और प्रताप स्कूल प्रबंधन समिति को दिया।

30 के बजाय 90 एमएलडी का बनेगा नया एसटीपी, पहले निर्धारित करीब 86.88 करोड़ के अस्टीमेंट को बढ़ाने की तैयारी

राठधना में तीन गुणा होगी नए एसटीपी की क्षमता, 150 करोड़ खर्च का अनुमान

निगम ने नया सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट बनाने की स्वीकृति के लिए सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण को भेजा पत्र, जल्द शुरू होगी टेंडर प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शहर के पूर्वी क्षेत्र में समय-समय पर होने वाली सीवर जाम व जलभराव संबंधी समस्या से लोगों को निजात दिलाने के लिए नगर निगम और सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) ने संयुक्त रूप से बड़ा कदम उठाने का निर्णय लिया गया है। वर्ष 2025 में राठधना में प्रस्तावित प्रतिदिन 30 मिलियन लीटर (एमएलडी) क्षमता वाले सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (एसटीपी) को अब 90 एमएलडी का बनाने रूपी चर्चाओं से अधिकारियों के कार्यालय का माहौल गरम है। योजना को सिरे चढ़ाने के लिए मुख्यमंत्री स्वयं मामले में दिलचस्पी ले रहे हैं। नगर निगम ने एसटीपी की स्वीकृति के लिए एसएमडीए को पत्र लिखा है, जल्द टेंडर प्रक्रिया शुरू होने की आस है।

चर्चा है कि राठधना में अब 30 के बजाय 90 एमएलडी क्षमता वाले नए एसटीपी का निर्माण करवाया जाएगा। इसके अलावा पहले से चल रही 30 एमएलडी वाले एसटीपी के निर्माण की योजना को स्थगित कर दिया गया है।

नए 90 एमएलडी क्षमता वाले एसटीपी के निर्माण पर अनुमानित लागत करीब 150 करोड़ रुपये खर्च होनी आकी गई है। नगर निगम ने एसएमडीए को पत्र भेजकर नई योजना के तहत जल्द अस्टीमेंट तैयार कर टेंडर लगाने की गुहार लगाई है। साथ ही योजना को लेकर एक्सएल टेक कंपनी से सर्वे रिपोर्ट तैयार करवाई गई है। बता दें कि राठधना में पुराने 30 एमएलडी क्षमता वाले एसटीपी पर पुराने शहर से सीवर का करीब 20 एमएलडी अतिरिक्त पानी पहुंचने से प्रशासन के समक्ष परेशानी खड़ी हो रही है। साथ ही इन दिनों पूर्वी क्षेत्र की कॉलोनियों में सीवर का दूषित पानी भरा होने से परेशानी का आलम है।

सोनीपत। राठधना स्थित एसटीपी का निरीक्षण करते मेयर राजीव जैन।

सिटी पल्स

वक्त के साथ घट रही एसटीपी की क्षमता

अधिकारियों की मानें तो योजना के अंतर्गत नए एसटीपी का सिक्वेंसिंग बैच रिएक्टर (एसबीआर) तकनीक से निर्माण करवाया जाएगा। इसके लिए पहले से 30 एमएलडी क्षमता वाले एसटीपी के लिए निर्धारित जगह का दायरा भी बढ़ाया जाएगा। इससे पहले मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने प्रशासनिक खामियों के चलते नए एसटीपी संबंधी फाइल को वापस लौटा दिया था। राठधना में 26 साल पहले जनस्वास्थ्य विभाग ने 30 एमएलडी क्षमता का एसटीपी प्लांट लगाया था। इसकी मदद से सीवर का पानी शोधित कर ड्रेन-6 में छोड़ा जाता है। यहां से पानी ड्रेन-8 के रास्ते यमुना तक पहुंचाया जाता है। वक्त के साथ शहर की आबादी बढ़ने व नई-नई कॉलोनियां विकसित होने के चलते एसटीपी की क्षमता घटती जा रही है। साथ ही पानी ज्यादा पहुंचने पर नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल भी एतराज उठा चुका है। कई बार जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही भी हो चुकी है।

2014 में मरम्मत पर खर्च किए थे 15 करोड़

पुराने एसटीपी की मरम्मत पर वर्ष 2014 में जनस्वास्थ्य विभाग ने करीब 15 करोड़ रुपये खर्च किए थे। मरम्मत के साथ दो रिएक्टर व दो सेप्टिक टैंक का निर्माण भी करवाया गया था, लेकिन कई क्षेत्रों में सीवर जाम की समस्या बरकरार है। बढ़ती समस्या के समाधान के लिए राई स्थित लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में मेयर राजीव जैन ने 6 अप्रैल 2025 को हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के प्रधान सलाहकार डीएस ढेसी के साथ बैठक में गांव राठधना में एसटीपी के निर्माण का मुद्दा उठाया था, ताकि शहर की सीवरेज समस्या का स्थायी तौर पर निदान करवाया जा सके। जून 2025 में राठधना में प्रतिदिन 30 एमएलडी क्षमता वाले एसटीपी प्लांट निर्माण के लिए 86.88 करोड़ रुपये का बजट तैयार किया था। हालांकि योजना की शुरुआत के लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू होने के एक साल बाद ठंडे बस्ते चली गई।

आए दिन बनी रहती है समस्या

शहर में निकासी के प्रबंध वर्तमान समय की मांग हैं, जो नगर निगम क्षेत्र का प्रमुख मुद्दा भी है। लाइन पार क्षेत्र व कॉलोनियों में आए दिन सीवर जाम होने की समस्या बनी रहती है। इसके अलावा हर वर्ष थोड़ी बरसात के दौरान ही शहर में सड़कों पर जलभराव की स्थिति बनी रहती है। ऐसे में प्रशासन का निर्णय सराहनीय है।

- पंकज राणा, शहरवासी

नए एसटीपी चालू होने पर दूर होगी परेशानी

राठधना में 30 एमएलडी के बनने वाले एसटीपी को अब 90 एमएलडी की क्षमता में परिवर्तित करने का निर्णय लिया गया है। एसटीपी लगने के बाद खासकर शहर के पूर्वी क्षेत्र को सीवरेज जाम संबंधी समस्या से निजात मिल सकेगी। नए एसटीपी निर्माण के लिए जमीन का दायरा बढ़ाने के साथ कुछ क्षेत्रों को भी शामिल किया जाएगा। साथ ही आगामी 30 वर्ष तक सीवरेज संबंधी समस्या से छुटकारा मिलेगा।

- राजीव जैन, मेयर, नगर निगम, सोनीपत

खबर संक्षेप

पायल को विवि स्तर पर मिला सातवां स्थान

सोनीपत। पं. बीडी शर्मा यूनिवर्सिटी ऑफ हैल्थ साइंसिज रोहतक द्वारा घोषित बैचलर ऑफ फार्मेसी के छठे सैमेस्टर के परीक्षा परिणामों में जीवीएम कालेज ऑफ फार्मेसी की छात्राओं ने बेहतरीन प्रदर्शन किया है। कालेज छात्रा पायल ने 700 में से 596 (85.14 प्रतिशत) अंकों के साथ विश्वविद्यालय स्तर पर सातवां स्थान तथा कालेज की टॉपर बनने का गौरव हासिल किया है। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. रितु कटारिया ने छात्राओं की सफलता पर बधाई दी। जीवीएम कालेज ऑफ फार्मेसी की प्राचार्या डा. रितु कटारिया ने परीक्षा परिणामों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पायल ने विश्वविद्यालय में सातवां स्थान प्राप्त किया तथा महाविद्यालय में प्रथम स्थान पर रही। इनके साथ ही तुनश्री ने कालेज में द्वितीय स्थान और महक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

मंदबुद्धि युवक घर से लापता, मामला दर्ज

गन्नौर। गांव दुभेटा निवासी एक मंदबुद्धि युवक के घर से लापता होने के मामले में गन्नौर थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। युवक 30 जून से घर से बिना बताए निकला था और अब तक वापस नहीं लौटा है। पुलिस को दी शिकायत में गांव दुभेटा निवासी सुभाष ने बताया कि वह मेहनत-मजदूरी कर परिवार का पालन-पोषण करता है। उसका पुत्र राहुल मंदबुद्धि है। वह पहले भी कई बार घर से चला जाता था, लेकिन छह-सात दिन के भीतर वापस लौट आता था। इस बार 30 जून को वह बिना किसी को बताए घर से निकल गया और काफी तलाश के बाद भी उसका कोई सुराग नहीं लग सका। शिकायतकर्ता पिता ने आशंका जताई है कि किसी ने उसके बेटे को छिपा रखा हो सकता है।

मिशन एडमिशन : अब 12 जुलाई तक पंजीकरण करवाने का मौका

आईटीआई में दाखिले को लेकर पोर्टल पर ट्रेड शो होने से युवाओं की राह आसान

नए शैक्षणिक सत्र को लेकर जिले के 12 औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में चल रही दाखिला प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले के राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों (आईटीआई) में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए दाखिला लेने के लिए कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण निदेशालय ने ऑनलाइन पंजीकरण की अवधि को अब 15 जुलाई तक बढ़ा दिया है। इससे पहले 30 जून तक पंजीकरण का अवसर दिया गया था। संस्थानों में युवाओं के कम पंजीकरण को देखते हुए निदेशालय ने अब युवाओं को ट्रेड चयन का मौका भी दे दिया है। पंजीकृत विद्यार्थियों को 15 जुलाई तक अपनी पसंद के ट्रेड व संस्थान का चयन करने की छूट प्रदान की है। जिले के 12 आईटीआई संस्थानों की 22 ट्रेड (कोर्स) में दाखिला पाने के लिए अब तक 1732 विद्यार्थियों ने अपना ऑनलाइन पंजीकरण करवाया है। उधर महाविद्यालयों में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के स्नातक (यूजी) पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने के लिए मात्र 4 दिन शेष बचे हैं। 12 जुलाई तक शेष खाली पड़ी सीटों को भरने की कवायद जारी है। इसके बाद प्रबंधन दाखिला प्रक्रिया को लेकर जोर लगाते नजर आएंगे। जिसके लिए निदेशालय ने नया शेड्यूल भी जारी कर दिया है।

सोनीपत आईटीआई की बात करें तो यहां करीब 22 ट्रेड की 788 सीटों पर अब तक मात्र 320 युवाओं ने ऑनलाइन पंजीकरण करवाया है। बुधवार को आईटीआई संस्थान में बने हेल्प हेस्क की मदद से 4 नए युवाओं ने दाखिले के लिए अपना पंजीकरण करवाया, जबकि 41 विद्यार्थियों ने ट्रेड का भी चयन किया। इससे पहले पोर्टल पर ट्रेड चयन का ऑप्शन नहीं होने से विद्यार्थी आईटीआई में दाखिले के लिए पंजीकरण करवाने को लेकर खास दिलचस्पी नहीं दिखा रहे थे। पोर्टल पर पंजीकरण के साथ ट्रेड ऑप्शन का सुझाव मिलने के बाद युवाओं में पंजीकरण को लेकर दिलचस्पी देखी जा रही है। साथ ही संस्थान प्रबंधकों को जल्द तय टारगेट पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं। विद्यार्थी हेल्प डेस्क की मदद से अपना ऑनलाइन पंजीकरण करवाने के साथ ट्रेड चयन में जुटे हैं।

महाविद्यालयों पर नजर डालें तो जिलेभर के 23 प्रमुख राजकीय, निजी व एडिड महाविद्यालयों में इस वर्ष करीब 13500 से अधिक सीटें यूजी कोर्स के लिए निर्धारित हैं। इस वर्ष हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड (एचबीएसई) व केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) से करीब 21203 विद्यार्थियों ने परीक्षा को उत्तीर्ण किया है। इनमें सीबीएसई के अंतर्गत 8648 व एचबीएसई के तहत 12655 ने बोर्ड परीक्षा को उत्तीर्ण किया है। हालांकि सभी महाविद्यालयों में निर्धारित सीटों पर ऑनलाइन पंजीकरण नहीं हो पाए हैं। ऑनलाइन पंजीकरण से वंचित विद्यार्थी दाखिले के लिए 12 जुलाई तक छूट का फायदा उठा सकते हैं।

सोनीपत। राठधना रोड स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में हेल्प डेस्क पर ऑनलाइन पंजीकरण करवाते विद्यार्थी।

दाखिले में देरी न करें

निदेशालय ने आईटीआई संस्थानों में ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि 15 जुलाई तक बढ़ाई है। सोनीपत आईटीआई में विद्यार्थियों को 788 सीटों पर पसंदीदा ट्रेड के अलावा संस्थान चुनने का अवसर भी मुहैया करवाया गया है। विद्यार्थी संस्थानों में स्थापित हेल्प डेस्क की मदद से निर्धारित दस्तावेजों के साथ अपना पंजीकरण करवा सकते हैं। अपील है कि वह अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना समय रहते अपनी प्रवेश प्रक्रिया पूरी करें।

- विक्रम सिंह, प्रधानाचार्य, आईटीआई, सोनीपत

खुले रहेंगे हेल्प डेस्क

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने महाविद्यालयों की यूजी कक्षाओं में दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की समय अवधि को 12 जुलाई तक तय किया है। इस अवधि में महाविद्यालयों में हेल्प डेस्क खुले रहेंगे। दाखिला प्रक्रिया शुरू करने के लिए निदेशालय ने नया शेड्यूल जारी कर दिया है। वंचित विद्यार्थियों का आह्वान है कि वह जल्द पंजीकरण करवाने के साथ महाविद्यालयों व विषयों का चयन सावधानीपूर्वक करें, ताकि उन्हें बाद में परेशानी का सामना न करना पड़े।

- डॉ. सीमा गर्ग, प्राचार्य, हिंदू कॉलेज, सोनीपत

गोहाना। पौधारोपण करते हुए एसडीएम अंकित कुमार व स्कूल के एमडी महेंद्र सिंह मलिक। फोटो : हरिभूमि

प्रकृति की रक्षा करना हम सब का नैतिक दायित्व : अंकित

गोहाना। शहर में सोनीपत मार्ग स्थित शेर सिंह पब्लिक स्कूल में बुधवार को एक पौधा मां के नाम अभियान के तहत पौधारोपण किया गया। स्कूल के एमडी महेंद्र सिंह मलिक के नेतृत्व में आयोजित इस कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य कुलदीप सिंह मलिक ने की।

- शेर सिंह पब्लिक स्कूल में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत हुआ पौधरोपण

मुख्य अतिथि एसडीएम अंकित कुमार ने कहा कि प्रकृति संरक्षण हम सब का नैतिक दायित्व है। पौधारोपण प्रकृति संरक्षण का एक सशक्त माध्यम है। ऐसे में हमें बारिश के मौसम में अधिक से अधिक संख्या में पौधारोपण करना चाहिए। एसडीएम ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि प्रत्येक विद्यार्थी अपनी मां के सम्मान में एक पौधा अवश्य रोपे और वृक्ष बनने तक उसकी नियमित देखभाल करें। ऐसा करना न केवल प्रकृति संरक्षण की दिशा में एक मजबूत कदम होगा अपितु आने वाली पीढ़ियों को स्वस्थ पर्यावरण देने की जिम्मेवारी से भी हम मुक्त हो सकेंगे। पौधारोपण में अशोक दांगी, पूजा सहरावत, ऋतु रानी और मोहित सहित अन्य स्टाफ सदस्यों का विशेष सहयोग रहा।

एसआईआर में मतदाता करें सहयोग: मल्होत्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार गन्नौर में चल रहे विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 अभियान के तहत गणना प्रपत्रों के संग्रहण एवं डिजिटलीकरण को सफल बनाने के लिए भाजपा नेता एवं पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा ने शहर के विभिन्न वार्डों का दौरा कर मतदाताओं से संपर्क किया। उन्होंने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान की जानकारी दी और लोगों से समय पर अपने गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बूथ स्तरीय अधिकारी को उपलब्ध कराने की अपील की। अंकित मल्होत्रा ने कहा कि शुद्ध एवं त्रुटिरहित मतदाता सूची लोकतंत्र की मजबूती का आधार है। प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल होना चाहिए तथा जिन मतदाताओं के विवरण में किसी प्रकार की त्रुटि है, उन्हें इस अभियान के दौरान अवश्य ठीक कराया जाना चाहिए।

गन्नौर। बीएलओ व मतदाताओं से संपर्क करते भाजपा नेता एवं पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा। फोटो : हरिभूमि

9 करोड़ रुपये की लागत से धतूरी-मलिकपुर ग्यासपुर रोड का होगा कायाकल्प : कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

धतूरी, मलिकपुर और ग्यासपुर के ग्रामीणों को जल्द जर्जर सड़क से राहत मिलगी। जीटी रोड से जोड़ने वाली करीब 8 किलोमीटर लंबी सड़क के सुदृढ़ीकरण पर लगभग 9 करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। मानसून खत्म होते ही निर्माण कार्य शुरू होगा। इससे वर्षों से खराब सड़क के कारण हो रही परेशानी दूर होगी और क्षेत्र की कनेक्टिविटी मजबूत होगी। बुधवार को विधायक देवेंद्र कादियान ने सड़क का निरीक्षण किया। इस दौरान ग्रामीणों ने धतूरी मोड़ के पास सड़क की बदहाल स्थिति से अवगत कराया।

बरसात के कारण सड़क पर बने गहरे गड्ढों से हादसों की आशंका को देखते हुए विधायक के निर्देश पर पीडब्ल्यूडी विभाग ने तुरंत रोड़े डलवा कर गड्ढे भरवाए गए और रोलर चलवाया गया। विधायक कादियान ने कहा कि यह सड़क धतूरी, मलिकपुर और ग्यासपुर सहित कई गांवों को जीटी रोड से जोड़ने वाला प्रमुख संपर्क मार्ग है। किसानों को भी अपनी फसल मंडियों तक पहुंचाने में सुविधा होगी। पीडब्ल्यूडी विभाग के एसडीओ अनिल चहल ने बताया कि विधायक कादियान के प्रयासों से इस सड़क के सुदृढ़ीकरण की स्वीकृति मिली है।

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 नही 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

जिले में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार, जल्द सड़कों पर दौड़ेंगी 6 एएलएस एंबुलेंस

सोनीपत। जिला स्वास्थ्य विभाग को 6 एडवांस्ड लाइफ सपोर्ट (एएलएस) एंबुलेंस मिली हैं। इन एएलएस एंबुलेंस को मरीजों की सुविधा के लिए जल्द सड़कों पर उतारा जाएगा। इसके बाद स्वास्थ्य विभाग के पास एंबुलेंस की संख्या बढ़कर 34 हो जाएगी। इससे पहले 13 एंबुलेंस विभाग के नॉर्म्स (मानक) के अनुसार अपनी आयु पूरी कर चुकी हैं। इसके बावजूद इन एबुलेंस की मरम्मत कराकर इनका इस्तेमाल किया जा रहा है। अधिकारियों की मानें तो नई एंबुलेंस बेड़े में शामिल होने के बाद कंडम एंबुलेंस को सड़कों से नियम अनुसार हटाया जाएगा।

बता दें कि स्वास्थ्य विभाग के बेड़े में 28 एंबुलेंस की व्यवस्था हैं, इनमें से 24 एंबुलेंस सड़कों पर दौड़ रही है। अब नई 6 एंबुलेंस के सड़क पर उतरने के बाद मरीजों को काफी राहत मिल सकेगी। इनका संचालन शुरू होने से गंभीर मरीजों को समय पर प्राथमिक उपचार मिलेगा, उन्हें सुरक्षित अस्पताल तक पहुंचाना आसान होगा। सरकार का फैसला है कि जिला अस्पताल में ट्रॉमा सेंटर जैसी सुविधा मिले, इसी कड़ी में एएलएस एंबुलेंस की व्यवस्था की गई है। इससे मरीजों व खासकर सड़क हादसों में बेहतर एंबुलेंस सेवा मिल सके। बताया जा रहा है कि इन एंबुलेंस को 10 जुलाई को रेवाड़ी से स्वास्थ्य मंत्री आरती राव हरी झंडी दिखाएंगी। इसके बाद उन्हें आमजन को समर्पित कर दिया जाएगा, ताकि जिले में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार किया जा सके।

10 को गृहस्थ और 11 को वैष्णव रख सकेंगे व्रत

योगिनी एकादशी का व्रत रखने से जीवन में आएगी सुख-समृद्धि

इस वर्ष 10 जुलाई को सुबह 8:16 बजे प्रारंभ होकर 11 जुलाई सुबह 5:22 बजे संपन्न होगी योगिनी एकादशी तिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

योगिनी एकादशी सभी महत्वपूर्ण एकादशी में से एक है। एकादशी को उपवास के पवित्र दिन के रूप में माना जाता है। शुक्ल पक्ष की एकादशी और कृष्ण पक्ष की एकादशी प्रत्येक मास में पड़ने वाली दो एकादशियां हैं। कृष्ण पक्ष तिथि के आषाढ़ मास में योगिनी एकादशी का आगमन होता है। जिसका व्रत जीवन में खुशहाली का वास लाता है।

आचार्य डॉ. मनमोहन मिश्रा के अनुसार योगिनी एकादशी के दिन भगवान विष्णु की पूजा की जाती है। यह दिन उन भक्तों के लिए महत्वपूर्ण है, जिनमें मान्यता है कि योगिनी एकादशी व्रत या उपवास उनके जीवन में सुख-समृद्धि व मंगलमय का आगमन होता है। योगिनी एकादशी वैदिक चंद्र कैलेंडर के अनुसार प्रत्येक महीने के पखवाड़े का 11वां दिन होता है। हर माह दो एकादशी होती हैं। इनमें एक महीने के पहले पखवाड़े में, जिसे उज्ज्वल पखवाड़े के रूप में जाना जाता है, जब चंद्रमा बढ़ रहा या उदय हो रहा होता है। दूसरी, दूसरे पखवाड़े में जब चंद्रमा घट रहा या लुप्त हो रहा होता है, जिसे अंधेरे पखवाड़े के रूप में जाना जाता है। योगिनी एकादशी कृष्ण पक्ष तिथि की घटती अवधि में होती है। योगिनी एकादशी, निर्जला एकादशी के बाद और देव शयनी एकादशी से पहले मनाई जाती है। आमतौर पर अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार जून या जुलाई में रहती है।

आचार्य डॉ. मनमोहन मिश्रा।

योगिनी एकादशी का शुभ मुहूर्त

उदयातिथि के अनुसार इस वर्ष योगिनी एकादशी तिथि 10 जुलाई को सुबह 8:16 बजे प्रारंभ होकर 11 जुलाई सुबह 5:22 बजे संपन्न होगी। योगिनी एकादशी के पारण का समय 11 जुलाई को दोपहर 2:03 से शाम 4:42 बजे तक, जबकि हरि वासर सुबह 10:31 बजे तक रहेगा। धार्मिक मान्यता है कि हरि वासर के दौरान एकादशी व्रत का पारण नहीं करना चाहिए। इसलिए व्रत खोलने से पहले इस समय का विशेष ध्यान व पालन किया जाता है। ऐसे में गृहस्थ श्रद्धालु 10 जुलाई शुक्रवार को योगिनी एकादशी का व्रत रख सकेंगे। यदि एकादशी तिथि दो दिनों तक रहती है, तो परंपरा अनुसार पहले दिन गृहस्थ, अगले दिन वैष्णव भक्त व्रत रखते हैं। ऐसे में 11 जुलाई को वैष्णव श्रद्धालु योगिनी एकादशी का व्रत रख सकेंगे।

गोहाना। एमडी मनजीत लाठर व प्राचार्या पूनम लाठर विद्यार्थियों के साथ पौधारोपण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पर्यावरण संरक्षण : गुरु-शिष्यों ने विद्यालय में लगाए पौधे

गोहाना। वन महोत्सव सप्ताह के तहत गांव बिचपड़ी में चौ. प्रीत सिंह लाठर शिक्षा समिति द्वारा संचालित लक्ष्मी मार्डन स्पोट्र्स वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पौधारोपण किया गया। अभियान के अंतर्गत गुरु और शिष्यों ने विद्यालय के प्रांगण में विभिन्न किस्मों के पौधे रोपकर समाज को पर्यावरण संरक्षण की दिशा में आगे कदम रखने का संदेश दिया।

पौधारोपण का नेतृत्व विद्यालय के एमडी मंजीत सिंह लाठर ने किया और अध्यक्षता प्राचार्या पूनम लाठर ने की। मनजीत लाठर ने कहा कि पेड़-पौधे पृथ्वी पर जीवन का आधार हैं। पृथ्वी पर स्वस्थ जीवन यापन के लिए अधिक से अधिक संख्या में पौधे लगाएं। उन्होंने कहा कि पेड़ मनुष्य को फल, फूल, औषधियां, स्वस्थ प्राण वायु, छाया और इमारती लकड़ी देते हैं और बदले में लेते कुछ भी नहीं हैं। इसलिए पेड़ भगवान का दूसरा रूप हैं और पर्यावरण संरक्षण का एक मजबूत माध्यम हैं। उन्होंने जनसामान्य से आह्वान किया कि जितने भी पौधे रोपें उनकी सुरक्षा की जिम्मेवारी अवश्य उठाएं।