हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार 21 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 31.0 डिग्री से.
न्यूनतम 27.8 डिग्री से.

11 गढ़ी केसरी में सीवरेज पंपिंग स्टेशन का विरोध

12 मानसून ने फिर पकड़ी रफ्तार झमाझम बारिश से मौसम सुहाना

खबर संक्षेप

ट्रैक्टर की टक्कर से ई-रिक्शा चालक दंपति घायल

खरखौदा। मंडौरा गांव के पास ट्रैक्टर की टक्कर से ई-रिक्शा चालक और उसकी पत्नी गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव अहीर माजरा (गन्नौर) निवासी बालकिशन ने बताया कि 11 जुलाई की सुबह वह अपनी पत्नी सावित्री के साथ ई-रिक्शा से बेगमपुर (दिल्ली) से अपने गांव लौट रहे थे। मंडौरा क्षेत्र में नहरों के बीच सड़क पर सामने से आ रहे तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने उनके ई-रिक्शा को टक्कर मार दी। हादसे में बालकिशन के हाथ और पैर तथा उनकी पत्नी के सिर, हाथ और पैर में गंभीर चोटें आईं। दोनों को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल सोनीपत में भर्ती कराया गया। दुर्घटना के बाद ट्रैक्टर चालक मौके से फरार हो गया।

सूने मकान से नकदी जेवर व सामान चोरी

गन्नौर। भोगीपुर (राजलू) में चोरों ने सूने मकान का ताला तोड़कर लाखों रुपये की नकदी, सोने-चांदी के आभूषण और अन्य सामान चोरी कर लिया। भारतीय डाक विभाग में कार्यरत राहुल ने पुलिस को बताया कि उनकी चाची होशियारी देवी 17 जुलाई की रात तबीयत खराब होने के कारण उनके घर पर सोने चली गई थीं। अगले दिन सुबह जब वह अपने घर पहुंचीं तो मुख्य दरवाजे का ताला टूटा मिला और घर का सामान बिखरा पड़ा था। जांच करने पर करीब दो लाख रुपये की नकदी, सोने के कानों के बाले, एक अंगूठी, चांदी की एक जोड़ी पाजेब, छह चांदी के सिक्के, 50 से 60 सूट, करीब चार किलो देसी घी तथा बच्चों की गुल्लक गायब मिली। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। जांच अधिकारी ने जल्द खुलासा करने का दावा किया है।

केबल चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। सिविल लाइन थाना पुलिस ने कॉपर केबल चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया, जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। आरोपी की पहचान पटेल नगर निवासी संदीप के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार पटेल नगर निवासी विनय ने शिकायत दी थी कि गीता भवन चौक पर उसकी सबमर्सिबल मोटर और स्पेयर पार्ट्स की दुकान तथा पटेल नगर में गोदाम है। गोदाम की जांच के दौरान सबमर्सिबल कॉपर केबल सहित अन्य सामान चोरी मिला। शिकायत के आधार पर संदीप के खिलाफ मामला दर्ज किया गया। जांच अधिकारी उपनिरीक्षक रविदास के नेतृत्व में पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस रिमांड के दौरान चोरी की गई कॉपर केबल की बरामदगी और मामले से जुड़े अन्य तथ्यों की जांच कर रही है।

सीवर व्यवस्था फेल, 35 हजार लोगों का घरों से निकलना भी हुआ मुश्किल

नरेंद्र, रूप, चमन, गोविंद और राजीव नगर के लोग पिछले डेढ़ साल से नरकीय जीवन जीने को मजबूर, समाधान के लिए धरने पर बैठे

आरोप- ई-समाधान पोर्टल पर दूसरी जगह की फोटो अपलोड कर दिखाया जा रहा शिकायतों का निस्तारण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शहर की नरेंद्र नगर, रूप नगर, चमन नगर, गोविंद नगर और राजीव नगर कॉलोनियों के करीब 35 हजार लोग पिछले डेढ़ साल से सीवर जाम और दूषित जलभराव की समस्या झेल रहे हैं। हालात ऐसे हैं कि गलियों में 24 घंटे गंदा पानी भरा रहता है। लोगों को घरों से निकलने, बच्चों को स्कूल भेजने और काम पर जाने के लिए भी दूषित पानी से होकर गुजरना पड़ता है। नाराज लोगों ने नरेंद्र नगर सुधार समिति के बैनर तले राठधना रोड स्थित पॉलिटेक्निक कॉलेज के सामने मुख्य मार्ग पर अनिश्चितकालीन धरना शुरू कर दिया है। धरनारत लोगों का कहना है कि मेयर राजीव जैन ने अपने पहले कार्यकाल में समस्या के स्थायी समाधान का आश्वासन दिया था, लेकिन डेढ़ साल बाद भी स्थिति जस की तस बनी हुई है। नगर निगम स्थायी समाधान करने के बजाय केवल मशीनों से सीवर का पानी निकलवाकर खानापूर्ति कर रहा है। लगातार जलभराव के कारण कई घरों में रिश्तेदार आना बंद कर चुके हैं। लोगों ने नगर निगम पर ई-समाधान (डीयूएलबी) पोर्टल पर शिकायतों के निस्तारण में भी गड़बड़ी का आरोप लगाया है। उनका कहना है कि वे पोर्टल पर जलभराव की तस्वीरें और शिकायत अपलोड करते हैं, लेकिन संबंधित कर्मचारी दूसरी जगह की तस्वीरें लगाकर एक घंटे के भीतर शिकायत का समाधान दिखा देते हैं, जबकि मौके पर कोई सुधार नहीं होता। धरने पर बैठे मंगलसेन रोहिल्ला, अजमेर मोर, अर्पित मिश्रा, रामपति भोला, प्रिंस वर्मा, सुमित, विजय रोहिल्ला, अमित, शुभम मोर, यशपाल शर्म व अन्य ने कहा कि जनप्रतिनिधियों, प्रशासन और नगर निगम अधिकारियों से कई बार शिकायत करने के बावजूद समस्या का समाधान नहीं हुआ। मजबूर होकर उन्हें आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ा है।

हरिभूमि सरोकार

नरेंद्र नगर में भरा दूषित पानी

गोविंद नगर में ये हाल

खुले सीवर में गिरा चार साल का मासूम

धरनारत लोगों का दावा है कि रविवार को धरना शुरू होने के बाद नगर निगम ने कुछ सीवरों से पानी निकलवाने के लिए मशीन भेजी, लेकिन काम अधूरा छोड़ दिया। इस दौरान एक-दो स्थानों पर सीवर के ढक्कन खुले छोड़ दिए गए। देर शाम मुख्य गली के पास एक चार वर्षीय बच्चा खुले सीवर में गिर गया, जिसे मौके पर मौजूद पार्षद और स्थानीय लोगों ने तुरंत बाहर निकाल लिया। लोगों का कहना है कि यदि समय रहते बच्चे को नहीं निकाला जाता तो बड़ा हादसा हो सकता था।

15 दिन में समाधान के दावे पर सवाल

धरनारत लोगों ने विधायक निखिल मदान द्वारा 15 दिन में नई पाइपलाइन डालकर समस्या का स्थायी समाधान कराने के आश्वासन पर भी सवाल उठाए। उनका कहना है कि पांच कॉलोनियों में कई स्थानों पर सीवर लाइन पूरी तरह जाम है। ऐसे में बिना गलियां खोदे नई पाइपलाइन बिछाना संभव नहीं है। लोगों ने चेतावनी दी कि जब तक सीवर और जलभराव की समस्या का स्थायी समाधान नहीं होगा, तब तक उनका अनिश्चितकालीन धरना जारी रहेगा।

ठेकेदारों और जिम्मेदार अधिकारियों पर होगी कार्रवाई : मेयर

सोनीपत। शहर की नरेंद्र नगर, रूप नगर और गोविंद नगर कॉलोनियों में सीवर जाम और दूषित जलभराव की समस्या को लेकर सोमवार को मेयर राजीव जैन ने नगर निगम अधिकारियों के साथ क्षेत्र का निरीक्षण किया। उन्होंने कार्यकारी अभियंता पद्म भूषण, कनिष्ठ अभियंता सुधीर मोर और संबंधित अधिकारियों को जल्द से जल्द समस्या का समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान मेयर ने सीवर व्यवस्था और सफाई कार्य का जायजा लिया। उन्होंने मेनहोल की तत्काल सफाई कराने, सुपर सकर व जेटिंग मशीनों की संख्या बढ़ाने तथा अतिरिक्त कर्मचारियों को लगाकर अभियान तेज करने के निर्देश दिए। मेयर ने मौके पर सीवर सफाई के ठेकेदार को बुलाकर सुपर सकर और जेटिंग मशीनों से सीवर लाइन की सफाई शुरू करवाई। उन्होंने बताया कि शादीपुर के पास मोटर लगाकर पानी निकाला जा रहा है, जबकि होली चाइल्ड स्कूल के निकट क्षतिग्रस्त सीवर लाइन को एक रात में बदल दिया गया है।

जांच समिति ने सही पाए सहायक प्रोफेसर पर यौन उत्पीड़न के आरोप

■ खेल विश्वविद्यालय प्रशासन ने जारी किया कारण बताओ नोटिस

सोनीपत। राई स्थित खेल विश्वविद्यालय में महिला अधिकारी द्वारा लगाए गए यौन उत्पीड़न के आरोपों की जांच पूरी हो गई है। विश्वविद्यालय की आंतरिक शिकायत समिति (आईसीसी) ने अपनी जांच रिपोर्ट में पत्रकारिता विभाग के एक सहायक प्रोफेसर पर लगाए गए आरोपों को सही पाया है। रिपोर्ट मिलने के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन ने संबंधित सहायक प्रोफेसर को कारण बताओ नोटिस जारी कर निर्धारित अवधि में स्पष्टीकरण मांगा है।

विश्वविद्यालय सूत्रों के अनुसार महिला अधिकारी ने अप्रैल में कुलपति को लिखित शिकायत देकर आरोप लगाया था कि दिसंबर 2025 के दौरान सहायक प्रोफेसर ने उन्हें कई बार व्हाट्सएप पर अनुचित संदेश भेजे और देर रात फोन कर परेशान किया। शिकायत में यह भी कहा गया कि उन पर अनचाही नजदीकी बढ़ाने का दबाव बनाया गया। लगातार मानसिक असहजता के कारण उन्हें अपना विभाग भी बदलना पड़ा, लेकिन इसके बावजूद संपर्क करने के प्रयास जारी रहे।

महिला अधिकारी ने शिकायत के समर्थन में व्हाट्सएप चैट के स्क्रीनशॉट भी प्रस्तुत किए थे। जांच पूरी होने पर समिति ने अपनी गोपनीय रिपोर्ट डीन अकादमिक को सौंपी, जिसमें शिकायत में लगाए गए आरोपों की पुष्टि की गई। डीन अकादमिक डॉ. योगेश ठाकुर ने बताया कि जांच रिपोर्ट गोपनीय है। संबंधित कर्मचारी को कारण बताओ नोटिस जारी कर उसका पक्ष मांगा गया है। नियमानुसार पूरी प्रक्रिया के बाद आगे की विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

पुलिस की वर्दी पहन 12.15 लाख की लूट करने वाले आरोपी पकड़े

सोनीपत। कुंडली-मानेसर-पलवल और कुंडली-गाजियाबाद-पलवल एक्सप्रेसवे के जीरो प्वाइंट पर पुलिसकर्मी बनकर कैंटर चालक से 12.15 लाख रुपये लूटने के मामले में स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। अदालत में शिनाख्त परेड होनी है, इसलिए फिलहाल दोनों की पहचान सार्वजनिक नहीं की गई है। एसीपी मलकीत सिंह ने बताया कि उत्तर प्रदेश के बागपत जिले के गांव पिलाना निवासी कैंटर चालक अमित ने राई थाना में शिकायत दर्ज कराई थी। उसने बताया कि 13 जुलाई की रात दिल्ली के सिरसपुर स्थित गोदाम में माल उतारने के बाद वह भुगतान के रूप में मिले 12.15 लाख रुपये लेकर मेरठ लौट रहा था। इसी दौरान केजीपी जीरो प्वाइंट के पास बाइक सवार दो युवकों ने उसका वाहन रुकवा लिया। एक युवक पुलिस की वर्दी में था। उसने खुद को पुलिसकर्मी बताकर लिफ्ट मांगी। चालक के भरोसा करने पर वह कैंटर में बैठ गया और कुछ दूरी चलने के बाद मोबाइल छीनकर वाहन की तलाशी लेने लगा। इसी दौरान बैग में रखी 12.15 लाख रुपये की नकदी निकाल ली। इसके बाद दोनों आरोपियों ने चालक को यह कहकर धमकाया कि इतनी बड़ी रकम के संबंध में थाने में पूछताछ होगी और उसे अपनी बाइक के पीछे आने के लिए कहा। कुछ दूरी पर पहुंचते ही दोनों नकदी लेकर फरार हो गए।

रोडवेज चालक-परिचालक ने लौटाया यात्री का बैग और फोन

गोहाना। युवक को फोन व बैग सौंपते रोडवेज के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

हरियाणा रोडवेज गोहाना डिपो के चालक और परिचालक ने ईमानदारी की मिसाल पेश करते हुए बस में छूटा यात्री का बैग और मोबाइल फोन सुरक्षित लौटाया। चालक पवन कुमार (गांव आहुलाना) और परिचालक राजेश कुमार (गांव कथूरा) गोहाना-भिवानी रूट की बस (एचआर-69 जीवी-7558) पर ड्यूटी पर थे। यात्रा समाप्त होने के बाद बस की जांच के दौरान उन्हें एक यात्री का बैग मिला, जिसमें एंड्रॉयड मोबाइल फोन सहित अन्य सामान था। दोनों कर्मचारियों ने बैग सुरक्षित रख लिया और उसमें मिले आधार कार्ड के आधार पर यात्री से संपर्क कर उसका सामान वापस सौंप दिया। कर्मचारी नेता मोहन रोहिल्ला ने दोनों की ईमानदारी की सराहना करते हुए कहा कि रोडवेज कर्मचारी पहले भी इस तरह यात्रियों का कीमती सामान लौटाकर मिसाल पेश करते रहे हैं।

स्वास्थ्य केंद्रों के औचक निरीक्षण में मिलीं खामियां कर्मचारियों से जवाब तलब

सोनीपत। जिला उप सिविल सर्जन डॉ. आशा सहरावत ने सोमवार को राष्ट्रीय गैर-संचारी रोग (एनसीडी) कार्यक्रम के तहत विभिन्न अर्बन हेल्थ एंड वेलनेस सेंटरों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कई केंद्रों पर गंभीर अनियमितताएं मिलने पर संबंधित कर्मचारियों से स्पष्टीकरण तलब किया गया है। राजीव कॉलोनी स्थित केंद्र में एनसीडी पोर्टल पर ऑनलाइन एंट्री और रजिस्टर अधूरे मिले, जबकि स्टाफ नर्स ड्रेस कोड में नहीं मिली। लिवान स्थित हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर निरीक्षण के समय बंद मिला। स्थानीय लोगों ने बताया कि केंद्र अक्सर दोपहर दो बजे ही बंद कर दिया जाता है। वहीं सुभाष नगर केंद्र में एएनएम ड्यूटी के दौरान सोती मिली, मेडिकल ऑफिसर अनुपस्थित थे और उपस्थिति रजिस्टर भी उपलब्ध नहीं मिला। डॉ. आशा सहरावत ने कहा कि लापरवाही बरतने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

कैंटर की टक्कर से उद्योगपति के पिता की मौत, बेटा गंभीर घायल

■ एनएच-44 पर प्याऊ मनियारी के पास हादसा, कैंटर चालक पर लापरवाही का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर प्याऊ मनियारी के पास सोमवार को हुए सड़क हादसे में उद्योगपति के पिता की मौत हो गई, जबकि उनका बेटा गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने कैंटर चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव जाखौली निवासी रीतिक ने पुलिस को बताया कि वह अपने पिता किशन चंद के साथ बाइक पर कुंडली स्थित फैक्टरी जा रहे थे। प्याऊ मनियारी के पास आगे चल रहे कैंटर चालक ने बिना संकेत दिए अचानक वाहन मोड़ दिया, जिससे उनकी बाइक कैंटर से टकरा गई। हादसे में दोनों गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें नरेला के अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने किशन चंद को मृत घोषित कर दिया, जबकि रीतिक का उपचार जारी है। मामले के जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर आगे की कार्रवाई की जाएगी। हादसा स्थल के आसपास के सीसीटीवी खंगाले जाएंगे।

मिस टीन दिवा-2026 के टॉप-10 में पहुंचीं कामाक्षी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत की कामाक्षी चोपड़ा ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतिष्ठित मिस टीन दिवा-2026 प्रतियोगिता में टॉप-10 फाइनलिस्ट में जगह बनाकर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। राजस्थान के जयपुर स्थित जी स्टूडियोज में आयोजित प्रतियोगिता में देशभर से चयनित प्रतिभागियों के बीच उन्होंने आत्मविश्वास, प्रभावशाली व्यक्तित्व, संवाद कौशल और मंच पर शानदार प्रस्तुति के दम पर अंतिम 10 प्रतिभागियों में स्थान बनाया। उनकी इस उपलब्धि पर पिता हेमंत चोपड़ा और माता वनीता चोपड़ा ने खुशी जताते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं। शहरवासियों ने भी उनकी सफलता की कामना की है।

लूट का विरोध करने पर व्यापारी को चाकू मारा, एक आरोपी को दबोचा

मुरथल चौक के पास वारदात, चाकू की नोक पर 3400 रुपये लूटे, दूसरा फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

मुरथल चौक के पास सोमवार को मोबाइल कवर बेचने जा रहे व्यापारी से दो युवकों ने चाकू के बल पर 3400 रुपये लूट लिए। विरोध करने पर एक आरोपी ने व्यापारी के पैर पर चाकू से हमला कर उसे घायल कर दिया। हालांकि घायल व्यापारी ने हिम्मत दिखाते हुए एक आरोपी को मौके पर ही पकड़ लिया, जबकि उसका साथी फरार हो गया। पुलिस फरार आरोपी की तलाश में जुटी है।

पुलिस के अनुसार बिहार के मोतिहारी निवासी और वर्तमान में दिल्ली के पूठ खुर्द में रहने वाले राकेश कुमार मोबाइल कवर बेचने का काम करते हैं। सोमवार को वह स्कूटी से बड़ी औद्योगिक क्षेत्र की ओर जा रहे थे। मुरथल चौक के पास वह लघुशंका के लिए रुके थे। इसी दौरान झाड़ियों से निकलकर आए दो युवकों ने उन्हें घेर लिया। एक युवक ने उन्हें पीछे से पकड़ लिया, जबकि दूसरे ने चाकू दिखाकर नकदी देने की धमकी दी।

राकेश ने जब विरोध किया तो आरोपी ने उनके पैर पर चाकू से वार कर दिया और जेब में रखे 3400 रुपये निकाल लिए। घायल होने के बावजूद राकेश ने हिम्मत नहीं हारी और स्कूटी के लाइट स्टैंड से वार कर एक आरोपी को घायल कर दिया। इसके बाद उन्होंने उसे पकड़ लिया, जबकि दूसरा आरोपी भागने में सफल रहा। सूचना मिलने पर मुरथल थाना पुलिस मौके पर पहुंची और घायल व्यापारी व पकड़े गए आरोपी को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने लूट और जानलेवा हमले सहित संबंधित धाराओं में मामला दर्ज कर लिया है। पकड़े गए आरोपी से पूछताछ की जा रही है, जबकि फरार आरोपी की गिरफ्तारी के लिए पुलिस संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है।

चढ़ूनी की गिरफ्तारी से भड़के किसान, हाइवे पर लगाया जाम

■ छह-सात मिनट हाइवे पर रहे प्रदर्शनकारी, अधिकारियों के समझाने के बाद रोड से हटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

भारतीय किसान यूनियन (चढ़ूनी) के प्रदेशाध्यक्ष गुरनाम चढ़ूनी की गिरफ्तारी के विरोध में सोमवार को किसानों ने रोहतक-पानीपत हाईवे पर रुखी के पास जाम लगा दिया। किसानों ने प्रशासन से चढ़ूनी की रिहाई की मांग की। लगभग छह-सात मिनट तक किसान हाईवे पर रहे और पुलिस अधिकारियों के समझाने के बाद रोड से हट गए। गुरनाम चढ़ूनी को पुलिस ने कुरुक्षेत्र के पिहोवा क्षेत्र से हिरासत में लिया।

रुखी के पास जुटे प्रदर्शनकारी

इसकी सूचना मिलते ही चढ़ूनी गुट से जुड़े किसान रुखी के पास हाईवे पर एकत्रित हो गए और विरोध प्रदर्शन शुरू कर दिया। प्रदर्शन के दौरान किसानों ने करीब छह से सात मिनट तक रोहतक-पानीपत हाईवे पर जाम लगाया। मौके पर पहुंची पुलिस ने किसानों से बातचीत कर उन्हें शांत कराया। पुलिस अधिकारियों के समझाने के बाद किसानों ने जाम खोल दिया और यातायात सामान्य हो गया। यूनियन के प्रदेश उपाध्यक्ष सत्यवान नरवाल ने कहा कि गुरनाम चढ़ूनी को तुरंत रिहा किया जाए। किसान केवल अपनी मांगों और अमेरिका के साथ प्रस्तावित ट्रेड डील के विरोध में शांतिपूर्वक दिल्ली के किसान घाट पर जाने की तैयारी कर रहे थे।

किसानों ने चेतावनी दी कि यदि चढ़ूनी को जल्द रिहा नहीं किया गया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। साथ ही उन्होंने कहा कि किसान दिल्ली के किसान घाट पर पहुंचकर अपना विरोध दर्ज कराने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसके लिए किसान पूरी तरह से तैयार हैं।

हरिभूमि **सहेली**

रोहतक, मंगलवार
21 जुलाई 2026

हर किसी की जिंदगी में कोई ना कोई ऐसी घटना घटित होती है या वह किसी ऐसे बुरे अनुभव से गुजरता है, उसका जीवन पर गहरा असर पड़ता है, बहुत ही दुखदायी, पीड़ाजनक। लेकिन इसका असर पूरी जिंदगी भर रहे, इंसान अकेला होकर जीवन जीने लगे, उदासी-निराशा से घिरा रहे, यह स्थिति स्वयं के लिए चिंताजनक है। किसी भी दर्द-तकलीफ को जीवन का अंतिम सत्य नहीं मान लेना चाहिए।

किसी बुरे अनुभव का असर क्यों रहे जिंदगी भर

कवर स्टोरी

स्नेहा सिंह

जीवन में कभी-कभी कोई दर्दनाक घटना या बुरा अनुभव हमारे भीतर गहरे तक बैठ जाता है। यह बुरा अनुभव धोखा, असफल विवाह, विश्वासघात या किसी अपने का साथ छूट जाना हो सकता है। ये बातें केवल उस पल तक सीमित नहीं रहतीं, अकसर हमारे वर्तमान और भविष्य पर भी असर डालती हैं। हम भारी तनाव से घिर जाते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मानसिक तनाव और अवसाद से जूझ रहे लोगों में बड़ी संख्या ऐसे लोगों की होती है, जो अपने अतीत के कड़वे अनुभवों से बाहर नहीं निकल पाते।

नई आशाएं बनाए रखें

सवाल यह है कि क्या एक बुरा अनुभव ताउम्र के लिए एक फैसला हो जाती है? बिल्कुल नहीं। सावधानी जरूरी है, लेकिन डर के कारण जीवन के सारे दरवाजे बंद कर देना समझदारी नहीं है। यदि कभी कोई रिश्ता टूट गया, विश्वास बिखर गया या जीवन में कोई कठिन मोड़ आया, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आगे भी हर रास्ता ऐसा ही होगा। हर नया दिन नई आशाएं और संभावनाएं लेकर आता है। गहना का ही उदाहरण लें, उसकी अपने परिवार की पसंद से हार्दिक से अरेंज मैरिज हुई। हार्दिक पढ़ा-लिखा, सुलझा हुआ और उसे व्यवहार कुशल भी लगा। गहना ने बिना ज्यादा कुछ सोचे, रिश्ते के लिए हां कह दी। सगाई के कुछ ही महीनों बाद विवाह हो गया। लेकिन शादी के बाद हार्दिक का व्यवहार पूरी तरह बदल गया। वह गहना की भावनाओं की कोई परवाह नहीं करता था। देर रात घर लौटता, गहना से बातचीत नहीं करता, उसके हाथ का बना खाना नहीं खाता और हर समय दूरी बनाए रखता। पूरे एक साल तक गहना ने यह सब सहा, लेकिन एक दिन उसकी सहनशक्ति जवाब दे गई। उसने अपनी मां को फोन करके सारी बातें बताईं और बोली, 'अगर आप मुझे यहां से नहीं ले जाएंगी तो मैं किसी दिन अपनी जान दे दूंगी।' माता-पिता ससुराल आकर उसे अपने साथ ले गए। अंततः गहना और हार्दिक का तलाक हो गया, लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। मायके में भी उसे भाभी के तानों का सामना करना पड़ता। लगातार मानसिक पीड़ा से तंग आकर वह नौकरी खोजने के बहाने दूसरे शहर में शिफ्ट हो गई। वहां उसे बाहरी शांति तो मिली, लेकिन अकेलापन उसके साथ बना रहा। दोस्त उसे दोबारा जीवन शुरू करने और नया साथी चुनने की सलाह देते थे, लेकिन गहना अब किसी रिश्ते पर विश्वास करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही थी। वह अपने जीवन से हताश-निराश हो चुकी थी। लेकिन कुछ समय बाद उसने अपने आप को संभाला, वह अकेलेपन से बाहर आई। लोगों से नए रिश्ते बनाए, पुराने रिश्तों से भी जुड़ी। उसने एक अच्छी जॉब ही नहीं खोजी, एक अच्छा जीवन साथी भी खोजा। आज वह अपने पति के साथ सुखी वैवाहिक जीवन बीता रही है। उसका एक तीन साल का बेटा भी है।

अकेलेपन से ऐसे बचें

किसी बुरे अनुभव से गुजरा व्यक्ति प्रायः हताश-निराश होकर लोगों से खुद को दूर करके अपने आपको अकेला कर लेता है, यह सही नहीं है। आप अपनों के बीच बनी रहें। अपनों का साथ हमें सुरक्षा, अपनापन और भावनात्मक संबल देता है। याद करें, जब आप युवावस्था में थीं, तब सखी-सहेलियों से सभी तरह की बातें साझा करते हुए कभी अपने आपको कमजोर महसूस नहीं करती थीं। सहेलियों की सलाह पर हर दर्द का सामना करती थीं, अकेलापन महसूस नहीं करती थीं। लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, आप और आपकी सहेलियां अपने-अपने परिवार और जिम्मेदारियों में व्यस्त हो जाती हैं। आपकी बातें साझा करने वाला कोई नहीं रह जाता है, लेकिन आपके पास नए रिश्ते तो होते ही हैं, इनमें जो आपके करीब हैं, विश्वसनीय हैं, उनसे अपनी तकलीफें शेयर करें, इससे आप एक हल्कापन महसूस करेंगी।

करिए नई शुरुआत

किसी बुरे अनुभव या हादसे से गुजरकर अपने आपको अकेलेपन में मत धकेलिए। कुछ समय तो अकेलेपन की इच्छा एक शांति, राहत दे सकती है, लेकिन यह इच्छा हमेशा नहीं बनी रहती। कुछ समय बाद मन किसी अपने की आवाज, किसी अपने का स्पर्श, किसी के साथ और अपनापन तलाशने लगता है। इंसान रिश्तों के बीच रहकर ही जीवंत रहता है, खुश रहता है। इसलिए आपको कोई दर्द मिला है तो उसे जीवन का अंतिम सत्य मत मानिए। अपने मन को समय दीजिए, स्वयं को संभालिए और जब लगे कि दिल फिर से भरपूर जिंदगी जीने को तैयार है, तब जीवन को एक और अवसर दीजिए। याद रखिए, किसी बुरे अनुभव का असर जिंदगी भर नहीं रहता। जीवन हर मोड़ पर नई उम्मीद लेकर आपका इंतजार करता है। बस जरूरत होती है, अपने भीतर के विश्वास को जगाने की, नई ऊर्जा के साथ अपनी जिंदगी जीने की।

अकेलापन घेरता है कई बीमारियों से

हमें कभी भी लंबे समय तक अकेलेपन से नहीं घिरे रहना चाहिए। जीवन में कुछ समय तो एकांत अच्छा लगता है, लेकिन लंबे समय तक अकेले रहना व्यक्ति के स्वभाव और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए सही नहीं है। इस तरह की स्थितियों में धीरे-धीरे इंसान लोगों से दूर होने लगता है। उसके भीतर चिड़चिड़ापन, उदासी और निराशा घर करने लगती है। बाहर से तो सब सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर का खालीपन लगातार उसे कमजोर करता रहता है। मनोविज्ञान भी मानता है कि लंबे समय तक अकेलापन कई मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। इसलिए यदि आपको कोई भावनात्मक चोट मिली है तो उससे सबक लीजिए और अपने सुखी जीवन के सारे दरवाजे हमेशा के लिए बंद मत कीजिए। हर व्यक्ति एक जैसा नहीं होता। हर रिश्ता भी पिछले रिश्ते जैसा नहीं होता। थोड़ा समय लीजिए, अपने आपको संभालिए और फिर से लोगों पर, अपने आप पर विश्वास कीजिए। अच्छे साथी बनाइए। कभी-कभी एक सच्चा साथी जीवन के पुराने घावों पर मरहम की तरह काम करता है।

फिटनेस का नया साथी वियरेबल टेक्नोलॉजी

आज महिलाएं अपनी हेल्थ और फिटनेस को साइंटिफिक तरीके से समझना चाहती हैं। आइए, जानते हैं कि वियरेबल टेक्नोलॉजी किस प्रकार हेल्थ मैनेजमेंट को साइंटिफिक, ईजी और इफेक्टिव बनाती है?

फिटनेस गैजेट

मधु सिंह

अभी कुछ वर्षों पहले तक फिटनेस का मतलब केवल वजन कम करने या जिम जाने तक सीमित था, लेकिन आज महिलाएं अपनी संपूर्ण सेहत पर नजर रखती हैं, वियरेबल टेक्नोलॉजी के माध्यम से। दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, पुणे, बैंग्लुरु जैसे महानगरों में आज वर्किंग वूमेन और युवतियों के बीच वियरेबल टेक्नोलॉजी तेजी से पॉपुलर हुई है। स्मार्ट वॉच, फिटनेस बैंड, स्मार्ट रिंग, ये कुछ ऐसे उपकरण हैं, जो अब केवल फैशन एक्सेसरीज नहीं हैं, पर्सनल हेल्थ एडवाइजर का रूप ले चुके हैं।

साइंटिफिक और बॉडी के अनुकूल: वियरेबल टेक्नोलॉजी फिटनेस का ऐसा तरीका है, जो ज्यादा साइंटिफिक और शरीर के ज्यादा अनुकूल है। विशेषज्ञ मानते हैं कि पर्याप्त गुणवत्तापूर्ण नीति के बिना कोई फिटनेस कार्यक्रम सफल नहीं हो सकता। वियरेबल डिवाइस ये बताते हैं कि व्यक्ति कितनी देर नींद में रहा, कितनी बार नींद टूटी और कुल मिलाकर कितना आराम मिला? यदि लगातार नींद खराब हो रही है, तो समय रहते जीवनशैली में बदलाव किए जा सकते हैं।

मूवमेंट और एक्टिविटीज की मॉनिटरिंग: वियरेबल टेक्नोलॉजी शरीर के विभिन्न पहलुओं की लगातार निगरानी करती है और यूजर्स को उसकी लगातार जानकारी देती है। एक छोटी सी स्मार्ट वाच के जरिए हम यह जान जाते हैं कि सुबह घर से निकलने के बाद शाम को घर तक पहुंचने के पहले हम कितने कदम चल चुके होते हैं। दिनभर में हम कितनी कैलोरी खर्च कर चुके हैं। कितनी देर बैठे रहे या कितनी देर एक्टिव रहे, इस सबका हिसाब इस वियरेबल टेक्नोलॉजी के पास रहता है।

पीरियड्स का रिकॉर्ड और सलाह: वियरेबल टेक्नोलॉजी की बदौलत आज महिलाएं अपने पीरियड्स का रिकॉर्ड ही शुद्धता से नहीं रखतीं बल्कि वो इस चक्र के शुरू होने और उसके बीच और अंत तक के संकेतों की अच्छी तरह से रिव्यू करके इस कठिन समय को अपने अनुकूल ढालती हैं, क्योंकि वियरेबल टेक्नोलॉजी उन्हें बता देती है कि पीरियड्स कब शुरू हो रहे हैं, किस-किस तरह की परेशानी होगी, क्या करें कि परेशानी कम हो।

मेंटल हेल्थ के प्रति करती है अवेयर: महिलाओं पर काम, परिवार और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच मानसिक दबाव लगातार बढ़ता जा रहा है। ऐसे में नई पीढ़ी की स्मार्ट वॉच उनकी हृदय गति और अन्य संकेतों के आधार पर तनाव के स्तर का अनुमान लगाती है। कई डिवाइस तनाव बढ़ने पर गहरी सांस लेने या कुछ मिनटों तक आराम करने की सलाह देती है।

हर तरह के वर्कआउट का एनालिसिस: आज के स्मार्ट वॉच केवल चले गए कदम या आपकी दौड़ को ही नहीं मापती बल्कि योग, पिलेट्स, साइकिलिंग, तैराकी, नृत्य और हाई-इंटेंसिटी, इंटरवल ट्रेनिंग जैसे अनेक व्यायामों का अलग-अलग रिकॉर्ड रखती है, जिससे महिलाओं को यह समझने में आसानी होती है कि उनकी किस गतिविधि से वो अपनी कितनी कैलोरी बर्न कर रही हैं। इससे फिटनेस प्लान बनाने में आसानी होती है।

करती है मोटिवेट भी: अकसर लोग कुछ दिनों तक व्यायाम करने के बाद अपना उत्साह खो देते हैं। लेकिन वियरेबल डिवाइस लगातार आपको लक्ष्य पूरा होने पर बधाई देती है, बार-बार लक्ष्य पूरा करने को याद दिलाती है, लगातार रिपोर्ट देती है। यानी वह बिना रुके आपको अपनी फिटनेस मेंटेन रखने के लिए इंस्पायर करती रहती है।

साज-सज्जा

निकिता गुप्ता

बारिश के मौसम में उमस भरी गर्मी, अधिक नमी और सीलन के कारण अकसर घर में से बदबू आती रहती है। इसे दूर करने के लिए आप कुछ कारगर उपाय आजमा सकती हैं।

बारिश के मौसम में भीना-भीना महकेगा घर

बारिश के मौसम में नमी बढ़ने की वजह से घर में से अकसर सीलन की बदबू आती रहती है। लगातार बारिश के कारण घर के कोनों, अलमारियों, पर्दों और फर्नीचर में नमी जमा हो सकती है, जिससे घर के भीतर असहज महसूस होने लगता है। ऐसे में घर को साफ, ताजा और खुशबूदार बनाए रखना जरूरी हो जाता है। कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद से मानसून में भी घर को फ्रेश और महकता हुआ रखा जा सकता है।

रखें पर्याप्त वेंटिलेशन: मानसून में घर के अंदर ताजी हवा का आना बहुत जरूरी है। जब भी मौसम साफ हो, खिड़कियां और दरवाजे कुछ समय के लिए खोल दें ताकि घर में हवा का प्रवाह बना रहे। इससे नमी कम होती है और बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया और फंफूदी पनपने की संभावना घट जाती है।

नियमित करें सफाई: फर्श, फर्नीचर और घर के कोनों की नियमित सफाई करें। गीले कपड़े से सफाई करने के बाद जगह को अच्छी तरह सूखने दें।

पर्दों-कुशन कवर की सफाई: बारिश के मौसम में कपड़े नमी को जल्दी सोख लेते हैं, जिससे उनमें सीलन की गंध आने लगती है। इसलिए पर्दों, कुशन कवर और बेडशीट्स को समय-समय पर धोती रहें।

नेचुरल फ्रेशनर: अलमारी और स्टोरेज एरिया में अकसर सीलन की गंध जमा हो जाती है। इसके लिए छोटे कपड़े की पोटली में लौंग, दालचीनी या सूखे फूल रखे जा सकते हैं।

इनडोर प्लांट्स: कुछ इनडोर प्लांट्स, घर की हवा को ताजा और खुशबूदार रखने में मदद कर सकते हैं। मनी प्लांट, स्नेक प्लांट और पीस लिली जैसे पौधे घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ-साथ वातावरण को भी बेहतर बनाते हैं।

सुगंधित मोमबत्तियां: सुगंधित मोमबत्तियां भी घर को खुशबूदार बनाने का आसान और सबसे प्रभावी तरीका हैं। शाम के समय कुछ देर के लिए हल्की खुशबू वाली मोमबत्तियां जलाई जा सकती हैं। इससे घर में खुशबूदार माहौल बनता है।

एसेंशियल ऑयल्स: लैवेंडर, लेमनग्रास, पुदीना या ऑरेंज जैसे एसेंशियल ऑयल्स मानसून में घर को खुशबूदार बनाने का अच्छा विकल्प हो सकते हैं। इन्हें डिफ्यूजर में डालकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इनकी हल्की और प्राकृतिक खुशबू घर के माहौल को महक से भर देती है।

नमी को नियंत्रित रखें: मानसून में केवल खुशबू फैलाना ही काफी नहीं है, बल्कि नमी को नियंत्रित रखना भी जरूरी है। यदि संभव हो तो डीह्यूमिडिफायर या नमी सोखने वाले उत्पादों का उपयोग किया जा सकता है। इससे घर लंबे समय तक फ्रेश बना रहता है।

नीबू-बेकिंग सोडा: घर की बदबू दूर करने के लिए नीबू और बेकिंग सोडा काफी प्रभावी माने जाते हैं। एक कटोरी में बेकिंग सोडा कमरे के किसी कोने में रखें। यह हवा में मौजूद गंध को सोखने में मदद करता है। एक बाउल में नीबू को काटकर रख सकती हैं। नीबू की ताजगी भरी खुशबू घर के वातावरण को फ्रेश महसूस कराती है।

अंत में कहा जा सकता है कि मानसून में थोड़ी-सी अतिरिक्त देखभाल से घर को साफ, खुशबूदार और ताजगी भरा रखा जा सकता है। नियमित सफाई, प्राकृतिक खुशबू और उचित वेंटिलेशन जैसे छोटे-छोटे उपाय घर के माहौल को पूरी तरह बदल सकते हैं। इससे न केवल घर सुंदर लगता है, बल्कि परिवार के सभी सदस्य भी अधिक आरामदायक और सकारात्मक महसूस करते हैं।

(होम केयर एक्सपर्ट मिशाल गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

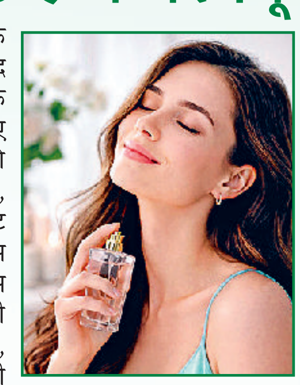
सजेशन

श्रुति आयंगर

मानसून में फ्रेश फीलिंग के लिए परफेक्ट हैं ये परफ्यूम फ्रेगरेंस

बारिश के मौसम में बढ़ी हुई ह्यूमिडिटी, उमस और पसीने की वजह से परफ्यूम की खुशबू जल्दी फीकी पड़ सकती है। ऐसे में सही फ्रेगरेंस चुनना जरूरी हो जाता है। अगर आप चाहती हैं कि इस सीजन में भी दिनभर आप फ्रेश, कॉन्फिडेंट और महकती रहें, तो हल्की, रिफ्रेशिंग और लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू को अपनी परफ्यूम कलेक्शन में शामिल करें। सही फ्रेगरेंस न सिर्फ पूरे दिन ताजगी का एहसास बनाए रखती है, बल्कि आपके स्टाइल और पर्सनालिटी को भी एक खास पहचान देती है। आइए जानते हैं ऐसी फ्रेगरेंस के बारे में, जो मानसून के दौरान भी आपके लुक को और इंप्रेसिव बना सकती है।

व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस: अगर आपको हल्की लेकिन लंबे समय तक टिकने वाली खुशबू पसंद है, तो व्हाइट मस्क फ्रेगरेंस आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकती है। इसकी सॉफ्ट, क्लीन और एलिगेंट महक मानसून की उमस में भी पूरे दिन फ्रेशनेस बनाए रखती है। यही वजह है कि यह ऑफिस, कॉलेज जाने वाली ही नहीं डेली यूज के लिए भी महिलाओं की पसंदीदा फ्रेगरेंस में शामिल है।



एक्वा फ्रेगरेंस: मानसून के दौरान यूज किए जाने वाले परफ्यूम्स में एक्वा फ्रेगरेंस भी सबसे पसंदीदा चॉइस में से एक मानी जाती है। इसकी खुशबू समुद्री हवा और बारिश की फुहारों जैसी ताजगी का एहसास कराती है। अगर आपका दिन भाग-दौड़ भरा रहता है, तो यह फ्रेगरेंस आपको लंबे समय तक फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस कराने में मदद करेगी।

सिट्रस फ्रेगरेंस: नीबू, संतरा, बर्गामोट और ग्रेपफ्रूट जैसे सिट्रस नोट्स वाली फ्रेगरेंस, मानसून के लिए बेहतरीन मानी जाती है। इनकी हल्की और रिफ्रेशिंग खुशबू दिनभर आपको तरोताजा महसूस कराती है और आपकी एनर्जी बनाए रखने में मदद करती है। यह डेली वियर के लिए भी एक अच्छा विकल्प है।

ग्रीन टी फ्रेगरेंस: अगर आपको बहुत तेज खुशबू पसंद नहीं है, तो ग्रीन टी फ्रेगरेंस जरूर ट्राई करें। इसकी नेचुरल, हल्की और सुकून देने वाली महक मानसून के मौसम के लिए एकदम उपयुक्त मानी जाती है। यह पूरे दिन फ्रेश फील कराने के साथ-साथ मन को भी तरोताजा रखती है।

जैस्मिन फ्रेगरेंस: फ्लोरल खुशबू पसंद करने वाली महिलाओं के लिए जैस्मिन फ्रेगरेंस एक एवरग्रीन चॉइस है। इसकी भीनी-भीनी महक हर मौके पर आपकी पर्सनालिटी में एलिगेंट टच जोड़ती है। चाहे ऑफिस हो, आउटिंग हो या कोई खास अवसर, यह फ्रेगरेंस आपको अलग पहचान देती है।

सीजनल हेल्थ

नम्रता उपाध्याय
क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट

बारिश के मौसम में कुछ लोग अकसर डल फील करते हैं। इसके साथ ही थकान, मूड स्विंग्स, अकेलापन भी महसूस होता है। ये लक्षण मानसून ब्लूज के हो सकते हैं। इसके क्या कारण हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं, जानिए।

अकसर फील करती हैं डलनेस-थकान कहीं आप मानसून ब्लूज का शिकार तो नहीं!

बारिश के मौसम में रिमझिम फुहारें जहां तन को ठंडक पहुंचाती हैं, वहीं कई बार मन की उदासी का कारण भी बनने लगती हैं। मानसून के दौरान कई लोगों को उदासी और बेवजह डलनेस, थकान का अनुभव होता रहता है। बायोमेड सेंट्रल की रिपोर्ट के अनुसार क्लाइमेट चेंजेज का हमारे मूड पर गहरा प्रभाव देखने का मिलता है। इससे अधिकतर लोगों को स्ट्रेस और एंग्जाइटी का सामना करना पड़ता है और वे दिनभर परेशान और उदास रहते हैं।

मानसून ब्लूज का असर

इस मौसम के चलते कई लोगों को मानसिक तौर पर कई प्रकार के बदलावों का सामना करना पड़ता है, जिसका असर उनकी वर्क प्रोडक्टिविटी और ओवरऑल हेल्थ पर भी नजर आने लगता है। बारिश के दिनों में सन एक्सपोजर की कमी के चलते शरीर में विटामिन डी की मात्रा घट जाती है और शरीर में मूड बूस्टर न्यूरोट्रांसमीटर प्रभावित होने लगता है, जिसका असर इटिंग हैबिट्स, नींद और डाइजेशन के साथ ही हमारे कंसंट्रेशन पर भी नजर आने लगता है, जिससे गुस्सा और चिड़चिड़ापन भी बढ़ जाता है। इस समस्या को मानसून ब्लूज कहा जाता है।

मूड खराब होने के कारण

बारिश के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार होने की कई वजहें हैं।

सूरज की कम रोशनी: इन दिनों सूरज की रोशनी हमें कम मिल पाती है, जिसके कारण बॉडी में विटामिन डी की कमी हो जाती है। इससे थकावट, कमजोरी और चिड़चिड़ापन महसूस होने लगता है।

बचाव के उपाय: मानसून के दौरान हमें कम धूप मिलने से शरीर में 'सेरोटोनिन' (खुशी देने वाला हार्मोन) का स्तर भी कम हो जाता है। इसके उलट 'मेलाटोनिन' (नींद लाने वाला हार्मोन) का स्तर बढ़ सकता है, जिससे मूड स्विंग्स और सुस्ती होती है। इससे बचने के लिए अंधेरे में बैठने से बचें। दिन के समय घर के खिड़की-दरवाजे खुले रखें, ताकि घर में पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी आए। रोशनी के लिए इनडोर लाइट्स की मदद लें और खाली वक्त में किताबें पढ़ें या कोई भी पसंदीदा एक्टिविटीज को करें।

फिजिकली एक्टिव न होना: बारिश के दिनों में आउटडोर वर्कआउट की कमी से स्ट्रेस का सामना करना पड़ता है, जिसके चलते शरीर में कार्टिसोल का स्तर बढ़ने लगता है, जिससे नींद नहीं आती है।

बचाव के उपाय: मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए रोजाना भरपूर नींद लें। ऐसा करने से मन को शांति और सुकून की प्राप्ति होती है। इससे शरीर एक्टिव रहता है और आलस से मुक्ति मिलती है। साथ ही बारिश के मौसम में अगर बाहर या जिम जाना संभव नहीं, तो घर पर ही हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें। सुबह स्ट्रेचिंग और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से मेंटल हेल्थ को मजबूत बनाएं।

डाइट में करें बदलाव: बारिश के दिनों में अकसर लोग फ्राइड फूड्स खाने लगते है, जिससे शरीर में पोषण की कमी बढ़ जाती है और एंप्टी कैलोरीज इनटेक बढ़ने लगता है। इस वजह से इनडाइजेशन और मूड स्विंग की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में बाहर से जंक फूड खाने के बजाय मूड बूस्ट करने वाली ताजी सब्जियों और फलों का सेवन करें, घर का ताजा खाना खाएं।

प्रस्तुति: ललिता गोयल

भ्रष्टाचार को लेकर उठाईद जांच की मांग

एचएसवीपी कार्यालय के बाहर कर्मचारी यूनियन का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा संयुक्त कर्मचारी मंच से संबद्ध हुड्डा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन की जिला कमेटी ने सोमवार को सेक्टर-15 स्थित एचएसवीपी कार्यालय के बाहर धरना-प्रदर्शन कर विभाग में कथित भ्रष्टाचार के मामलों की निष्पक्ष जांच की मांग उठाई। प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने स्थानीय एसडीओ, कार्यकारी अभियंता और अन्य अधिकारियों के खिलाफ नारेबाजी की। धरने की अध्यक्षता जिला चेयरमैन राकेश त्यागी और जिला प्रधान सुरेंद्र सिंह ने की, जबकि संचालन राज्य कार्यालय सचिव समेश कुमार और जिला सचिव योग प्रकाश ने किया। प्रदेश अध्यक्ष आरके नागर ने आरोप लगाया कि एचएसवीपी के दोनों डिवीजनों में बड़े स्तर पर अनियमितताएं हो रही हैं। उन्होंने दावा किया कि कुछ कर्मचारियों और ठेकेदारों की मिलीभगत से फर्जी बिल, कोटेशन और अन्य दस्तावेजों के माध्यम से भ्रष्टाचार किया जा रहा है। साथ ही आरोप लगाया कि शिकायतों के बावजूद मामले की जांच नहीं हो रही और शिकायतकर्ताओं को डराया-धमकाया जा रहा है। यूनियन ने एचकेआरएन की 93 लंबित फाइलों का शीघ्र सत्यापन कर मुख्यालय भेजने तथा 15 अगस्त 2026 तक जॉब सिक्योरिटी ऑफर लेटर जारी करने की मांग की।

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते हुए यूनियन के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

सीटू ने डीसी कार्यालय पर दिया धरना, राष्ट्रपति के नाम भेजा ज्ञापन

सोनीपत। सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियंस (सीटू) की जिला कमेटी सोनीपत ने अखिल भारतीय कार्य समिति के आह्वान पर सोमवार को डीसी कार्यालय के बाहर एकदिवसीय धरना देकर राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन भेजा। प्रदर्शन में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, शिक्षा के निजीकरण, व्यावसायीकरण और केंद्रीकरण का विरोध किया गया। साथ ही सोनम वांगचुक के समर्थन में एकजुटता जताते हुए केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग उठाई गई। धरने की अध्यक्षता वरिष्ठ नेता कामरेड श्रद्धानंद सोलंकी ने की, जबकि संचालन जिला सचिव सुनीता ने किया। धरने को सीटू के वरिष्ठ नेता व कर्मचारी नेता सिल्क राम मलिक, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान देशराज नैन, रिटायर कर्मचारी संघ के प्रधान महेंद्र सिंह बनवाला, आशा वर्कर की जिला प्रधान छवि, रिटायर कर्मचारी नेता विजेंद्र काद्यान, वरिष्ठ अधिवक्ता कपिल एडवोकेट, किसान नेता ब्रह्म सिंह दहिया, आंगनवाड़ी वर्कर यूनियन की जिला प्रधान सोना देवी, जनवादी महिला समिति की जिला अध्यक्ष श्रीजावती तथा ग्रामीण सफाई कर्मचारी जिला सोनीपत के सचिव राजेश टांक ने संबोधित किया। वक्ताओं ने कहा कि लोकतंत्र में शांतिपूर्ण विरोध प्रत्येक नागरिक का अधिकार है। उन्होंने मांग की कि सोनम वांगचुक को तत्काल बेहतर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराई जाए और अनशनकारियों के साथ किसी प्रकार की सख्ती न बरती जाए। ज्ञापन तहसीलदार के माध्यम से राष्ट्रपति को भेजा गया।

सोनीपत। लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते हुए सीटू पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

गन्नौर। सीवरेज पंपिंग स्टेशन को लेकर एसडीएम प्रवेश कादियान के समक्ष अपनी बात रखते गढ़ी केसरी के ग्रामीण।

गढ़ी केसरी में सीवरेज पंपिंग स्टेशन का विरोध

- विधायक और एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांव गढ़ी केसरी में प्रस्तावित सीवरेज पंपिंग स्टेशन के निर्माण के विरोध में मंगलवार को ग्रामीणों ने विधायक देवेंद्र कादियान और एसडीएम प्रवेश कादियान को ज्ञापन सौंपकर आबादी के बीच पंपिंग स्टेशन का निर्माण नहीं करने की मांग उठाई। ग्रामीणों का कहना है कि प्रस्तावित स्थल रिहायशी क्षेत्र के बीच है। यहां सीवरेज पंपिंग स्टेशन बनने से दुर्गंध व गंदगी की समस्या पैदा होगी और लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ेगा। उन्होंने मांग करी कि पंपिंग स्टेशन के स्थान पर स्टेडियम या पार्क का निर्माण किया जाना चाहिए। पार्षद अंकित त्यागी ने कहा कि ग्रामीण विकास कार्यों के विरोधी नहीं हैं, लेकिन आबादी के बीच इस तरह का पंपिंग स्टेशन स्वीकार नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यदि जरूरत पड़ी तो वह उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाने से भी पीछे नहीं हटेंगे। प्रशासन से प्रस्तावित स्थान बदलकर पंपिंग स्टेशन का निर्माण बूस्टिंग स्टेशन के पास करने की मांग की। ग्रामीणों ने कहा कि यदि उनकी मांग पर विचार नहीं किया गया तो आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का शुभारंभ

सोनीपत। जिला रोजगार कार्यालय की ओर से व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह का शुभारंभ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बड़वासनी से किया गया। कार्यक्रम में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के 66 विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों, रोजगार के अवसरों और कौशल विकास से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। जिला रोजगार अधिकारी मनोज कुमार ने विद्यार्थियों से कहा कि वे अपनी प्रतिभा और अभिरुचि के अनुरूप लक्ष्य तय करें तथा शिक्षकों के मार्गदर्शन और ऑनलाइन शिक्षा प्लेटफॉर्म की मदद से अपने कौशल का निरंतर विकास करें। उन्होंने कहा कि ज्ञान आधारित शिक्षा आज के प्रतिस्पर्धी दौर में रोजगार का सबसे प्रभावी माध्यम है। उन्होंने विद्यार्थियों से आत्मविश्वास, अनुशासन और दृढ़ संकल्प के साथ अपने लक्ष्य की ओर निरंतर प्रयास करने का आह्वान किया।

न्यूज डायरी

शहीद नायक यशपाल को रक्तदान से श्रद्धांजलि

खरखौदा। शहीद नायक यशपाल सिंह की 21वीं पुण्यतिथि पर गांव रोहणा स्थित शहीद स्मारक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन समस्त ग्राम पंचायत एवं ग्रामवासियों द्वारा किया गया। जबकि रक्त संग्रहण का कार्य नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट (एम्स), बाढ़सा की ब्लड बैंक टीम ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत हवन-यज्ञ से हुई, जिसका संचालन कपिल शास्त्री ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ कराया। हवन में शहीद की माता शांति देवी, पत्नी मीना देवी, भाई सतपाल, परिजनों व ग्राम वासियों ने आहुति देकर शहीद की स्मृति को नमन किया। इसके उपरांत शहीद के परिजनों, समाजसेवी डॉ अनिल दहिया व अन्य गणमान्य व्यक्तियों द्वारा राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विधायक भाई पवन खरखौदा तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में एसडीएम अमित भारद्वाज उपस्थित रहे।

तीन दिवसीय खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता शुरू

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल के मैदान में सोमवार से गन्नौर खंड स्तरीय तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। प्रतियोगिता में खंड के 25 राजकीय व गैर राजकीय विद्यालयों के करीब 300 खिलाड़ियों ने विभिन्न खेल स्पर्धाओं में भाग लिया। मुख्य अतिथि बीआरसी आजाद सिंह दहिया ने प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए खिलाड़ियों को खेल भावना के साथ प्रतिस्पर्धा में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि खेल विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता का विकास करते हैं। पहले दिन कबड्डी, खो-खो, बाक्सिंग, कुश्ती, क्रिकेट, योग व एथलेटिक्स की प्रतियोगिताएं हुईं। कबड्डी में एमडी स्कूल सरधाना प्रथम, जय भारत पब्लिक स्कूल अटयाल द्वितीय तथा प्रयास इंटरनेशनल स्कूल गन्नौर तृतीय रहा। खो-खो में पीएमश्री दातौली ने पहला, बीआर ग्लोबल ने दूसरा तथा आरपीएस गन्नौर ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन ने शुरू की निःशुल्क पाठशाला

सोनीपत। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन ने सेक्टर-14 में अपनी पांचवीं निःशुल्क पाठशाला शुरू की। इससे पहले संस्था सेक्टर-12, सेक्टर-15, सेक्टर-23 और बस स्टैंड क्षेत्र में बच्चों को मुफ्त शिक्षा उपलब्ध करा रही है। नई पाठशाला का शुभारंभ विधायक निखिल मदान की माताजी और धर्मपत्नी ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। इस दौरान बच्चों का नामांकन किया गया और उन्हें शिक्षा का महत्व बताया गया। बच्चों से उनके भविष्य के सपनों के बारे में भी बातचीत की गई। पाठशाला का संचालन पिछले सात वर्षों से संस्था से जुड़ी नैन्सी सिंगला करेंगी। उन्होंने पाठशाला शुरू होने से पहले आसपास की कॉलोनियों में घर-घर जाकर अभिभावकों और बच्चों को शिक्षा के प्रति जागरूक किया।

जन्मदिन पर वृद्धाश्रम को दिए कूलर और एलईडी

सोनीपत। मां भारती जन सेवा चैरिटेबल ट्रस्ट एवं माँ भारती रक्तवाहिनी के संस्थापक व कोषाध्यक्ष सोहनलाल ने अपना जन्मदिन समाज सेवा के कार्यों के साथ मनाया। उन्होंने कर्मयोग सेवासदन वृद्ध आश्रम में जरूरत को देखते हुए दो कूलर और समाज कल्याण शिक्षा समिति के वृद्ध आश्रम में बुजुर्गों के लिए 43 इंच की एलईडी भेंट की। सोहनलाल ने कहा कि बुजुर्ग समाज की धरोहर हैं और हर संतान का कर्तव्य है कि वह अपने माता-पिता की सेवा करे। इस अवसर पर सोहनलाल ने अपने भाई एडवोकेट पवन, सामाजिक कार्यकर्ता प्रेम गौतम, दीपक, यतन गौतम और विधि गौतम के साथ देवीलाल पार्क में 10 पौधे और एक त्रिवेणी का पौधरोपण भी किया। एडवोकेट पवन ने बताया कि वर्षा ऋतु के दौरान हर महीने 10 पौधे लगाने का संकल्प लिया गया है। सामाजिक कार्यकर्ता प्रेम गौतम ने कहा कि सोहनलाल ने उन्हें हमेशा ईमानदारी, मेहनत और समाज सेवा के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने इस पहल को समाज के लिए प्रेरणादायक बताया।

विद्यार्थियों ने दिया स्वस्थ भोजन का संदेश

सोनीपत। जैन विद्या मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विद्यार्थियों ने स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से स्वस्थ एवं अस्वस्थ भोजन विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को पौष्टिक भोजन के महत्व और जंक फूड के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम के दौरान प्री-प्राइमरी विंग के विद्यार्थियों खनक, नायरा, मोहम्मद उमर, गर्वित गुप्ता, गीतांजलि, हसनैन, रिया, उदित, दिशा और वासु ने पोस्टर, चार्ट, मॉडल तथा आकर्षक लघु नाटिका के माध्यम से स्वस्थ और अस्वस्थ भोजन के बीच का अंतर प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों ने बताया कि हरी सब्जियां, ताजे फल, दालें, दूध, अंकुरित अनाज और पर्याप्त मात्रा में पानी शरीर को स्वस्थ, ऊर्जावान तथा रोगों से लड़ने में सक्षम बनाते हैं। वहीं पिज्जा, बर्गर, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक और अन्य जंक फूड का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

जनता दरबार में पेयजल, चौपाल व विकास कार्यों की शिकायतें उठीं

- विधायक ने अधिकारियों को दिए समाधान के निर्देश

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान ने सोमवार को अपने निजी कार्यालय में साप्ताहिक जनता दरबार लगाकर क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनी और संबंधित विभागों के अधिकारियों को शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने के निर्देश दिए। गांव शेखपुरा के बलराज सिंह ने ज्ञापन देकर बताया कि गांव से गुजरने वाले माइनर में सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी नहीं छोड़ा जा रहा। उन्होंने सिंचाई विभाग से जांच कर किसानों को उनका पूरा पानी दिलाने की मांग की। गांव पुरखास राठी के ग्रामीणों ने एससी चौपाल के अधूरे कार्यों का मुद्दा उठाया। उन्होंने शेष कार्य जल्द पूरा कराने की मांग की। इसके अलावा जनता दरबार में सड़क, नालियों, परिवार पहचान पत्र, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं और राजस्व विभाग से जुड़ी शिकायतें भी पहुंचीं। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि जनता दरबार का उद्देश्य लोगों की समस्याओं का समाधान बिना अनावश्यक देरी के कराना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक शिकायत पर गंभीरता से कार्रवाई करते हुए समयबद्ध समाधान सुनिश्चित किया जाए।

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान ने साप्ताहिक जनता दरबार में लोगों की समस्याएं सुनते हुए ।

शहर की समस्याओं को लेकर दिया सांकेतिक धरना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- 23 जुलाई को विधायक से मिलेगी सोनीपत समाज पंचायत

बिजली, पेयजल और सफाई व्यवस्था जैसी मूलभूत समस्याओं को लेकर सोमवार को सोनीपत समाज पंचायत के आह्वान पर गीता विद्या मंदिर, गीता भवन चौक पर एक घंटे का शांतिपूर्ण एवं गैर-राजनीतिक सांकेतिक धरना दिया गया। धरने में विभिन्न धार्मिक, सामाजिक और व्यापारिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भाग लेकर प्रशासन से जनसमस्याओं के शीघ्र समाधान की मांग की।

वक्ताओं ने कहा कि अघोषित बिजली कटौती, पेयजल संकट और सफाई व्यवस्था की बदहाली से शहरवासी परेशान हैं, लेकिन संबंधित विभाग प्रभावी कार्रवाई नहीं कर रहे। सोनीपत समाज पंचायत ने स्पष्ट किया कि यह आंदोलन किसी राजनीतिक दल या व्यक्ति के खिलाफ नहीं, बल्कि शहर के हित और नागरिक सुविधाओं की बहाली के लिए है।

धरने में संयोजक संजय सिंगला, सह संयोजक अशोक खत्री, सरदार मोहन मनोचा, रविंद्र सरोहा, डॉ. पूर्णमल गौड़, जयबीर गहलावत, रामनारायण गोयल, कमल हसीजा, डॉ. धर्मवीर योगी, नवीन गर्ग, विकास, अविनाश सेठी, जतिन डेंबला, नरेंद्र धवन, राजेंद्र बंसल, अनिल बिन्नी, हिमांशु कुकरेजा, पंडित सतनारायण पाराशर, अरुण धमीजा, रमेश जैन और एडवोकेट सौरभ सचदेवा सहित अनेक प्रतिनिधि मौजूद रहे। धरने के बाद हुई बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि यदि समस्याओं का समाधान नहीं हुआ तो 23 जुलाई को सुबह 10:30 बजे सोनीपत समाज पंचायत के पदाधिकारी और विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधि विधायक निखिल मदान के कार्यालय पहुंचकर उन्हें शहर की समस्याओं से अवगत कराएंगे और त्वरित समाधान की मांग करेंगे।

सोनीपत। धरने के दौरान उपस्थित पंचायत के पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद एसीएलओ कर्मचारी।

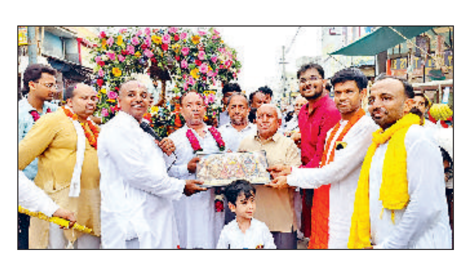
31 जुलाई तक नियुक्ति नहीं मिली तो सीएम आवास घेरेंगे एसीएलओ कर्मचारी

सोनीपत। एसीएलओ (एलसीएलओ) कर्मचारियों ने 31 जुलाई तक सीपीएलओ पद पर ज्वाइनिंग नहीं मिलने पर 1 अगस्त को मुख्यमंत्री आवास पिपली के घेराव की चेतावनी दी है। इस संबंध में सोनीपत में हुडा पार्क में आयोजित बैठक में जिला प्रधान नीतीश कौशिक ने कहा कि जिले के कर्मचारी भी बड़ी संख्या में घेराव में शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि आशा वर्कर यूनियन, आंगनवाड़ी, मिड-डे मील और सर्व कर्मचारी संघ समेत विभिन्न संगठन भी आंदोलन में भागीदारी करेंगे। यूनियन के राज्य प्रधान पवन डागर ने कहा कि कर्मचारी पिछले 10 माह से कुरुक्षेत्र लघु सचिवालय के सामने धरने पर बैठे हैं, लेकिन समाधान नहीं हुआ। हरियाणा उपप्रधान रीत नैन ने बताया कि सीपीएलओ पद के लिए परीक्षा होने के बावजूद कई चयनित युवाओं का पदनाम बदलकर एलसीएलओ कर दिया गया।

छपडेश्वर मंदिर में वार्षिक सांग महोत्सव में 'सेठ ताराचंद' के किस्से ने बांधा समां

खरखौदा। सेठ ताराचंद का किस्सा सुनाते पंडित विष्णु दत्त सांगी।

खरखौदा। ऐतिहासिक एवं धार्मिक आस्था के केंद्र छपडेश्वर मंदिर में वार्षिक हरियाणवी सांग महोत्सव का शुभारंभ श्रद्धा, भक्ति और लोक संस्कृति के रंगों के बीच हुआ। महोत्सव के पहले दिन हरियाणा की प्रसिद्ध लोककथा 'सेठ ताराचंद' के किस्से का मंचन किया गया, जिसे देखने के लिए क्षेत्र के अलावा दूर-दराज से भी बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। सांग की प्रस्तुति हरियाणवी लोक संस्कृति के महान पुरोधा पंडित लख्मीचंद के सुपौत्र पंडित विष्णु एवं उनकी मंडली ने दी। कलाकारों ने अपने सशक्त अभिनय, प्रभावशाली संवाद, मधुर रागनियों और लोक शैली की शानदार प्रस्तुति से दर्शकों को देर रात तक बांधे रखा। कार्यक्रम के दौरान मंदिर परिसर में भक्तिमय एवं सांस्कृतिक वातावरण बना रहा।



खरखौदा में निकाली गई भगवान श्री जगन्नाथ की भव्य रथ यात्रा

खरखौदा। जयनारायण धर्मशाला स्थित ठाकुर जी की रसोई से भगवान श्री जगन्नाथ की भव्य रथ यात्रा श्रद्धा और उत्साह के साथ निकाली गई। रथ यात्रा में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और पूरे मार्ग पर जय जगन्नाथ के जयघोष से वातावरण भक्तिमय हो उठा। रथ यात्रा की शुरुआत विधिवत पूजा-अर्चना के साथ हुई। यात्रा प्रताप कॉलोनी, मटिंडू चौक, दिल्ली चौक, थाना कलां चौक, ब्राह्मण दरवाजा और मुख्य बाजार से होकर पुनः ठाकुर जी की रसोई पहुंची, जहां यात्रा का समापन हुआ। यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं ने भगवान श्री जगन्नाथ, भगवान बलभद्र और माता सुभद्रा के दिव्य स्वरूप के दर्शन कर सुख-समृद्धि की कामना की। विभिन्न स्थानों पर श्रद्धालुओं ने पुष्प वर्षा कर रथ यात्रा का स्वागत किया। पूरे मार्ग में भक्ति गीतों और कीर्तन से माहौल भक्तिमय बना रहा।

संस्कृति बोध परियोजना को लोगों तक पहुंचाने पर मंथन

गोहाना। गीता विद्या मंदिर, गोहाना में सोमवार को संस्कृति बोध परियोजना के प्रभावी क्रियान्वयन एवं विस्तार के उद्देश्य से चार संकुलों की संयुक्त बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में अखिल भारतीय संस्कृति बोध परियोजना संयोजक दुर्ग सिंह पुरोहित ने बतौर मुख्य वक्ता शिक्षकों का मार्गदर्शन किया। अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। कार्यक्रम में क्षेत्रीय संस्कृति बोध परियोजना संयोजक अनिल कुलश्रेष्ठ, रुचि कंसल व संकुल प्रमुख चंचल सहित विभिन्न विद्यालयों से आए 17 आचार्य भैया-बहनों ने प्रतिभागिता की। बैठक में संस्कृति बोध परियोजना को जन-जन तक पहुंचाने तथा इसे और अधिक प्रभावी बनाने के लिए अभिभावकों, पूर्व छात्रों, प्रबंध समिति के सदस्यों एवं समाज के प्रबुद्ध व्यक्तित्वों को इस अभियान से जोडने पर विस्तृत चर्चा की गई।

राष्ट्रीय अधिवेशन की तैयारियों पर मंथन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला कांग्रेस सेवादल की विशेष बैठक कांग्रेस भवन सोनीपत मे ग्रामीण जिलाध्यक्ष संजीव दहिया एवं प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा की उपस्थिति में आयोजित हुई। बैठक में 23 जुलाई को दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम मे आयोजित होने वाले सेवादल के राष्ट्रीय अधिवेशन और भारत छोड़ो आन्दोलन की वर्षगांठ को मनाने को लेकर चर्चा की गई।

राष्ट्रीय अधिवेशन को लेकर कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों को बताया गया और जिम्मेदारियां तय की गई ताकि सभी कार्यकर्ता समय पर अधिवेशन मे पहुंच सके। संभी कार्यकर्ताओं को निर्धारित गणवेश मे अनुशासन के साथ कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए गए। इस अवसर पर प्रमुख रूप से कार्यालय सचिव प्रेम नारायण गुप्ता, जिलाध्यक्ष कृष्णा बुमरा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील कौशिक, महासचिव राकेश रिढ़ाऊ, विशाल सौदा, सतनाम, महावीर सिंह, जयवीर ढाका, युधिष्ठिर सौदा, सुरेन्द्र भारती, रविन्द्र मलिक, सन्दीप आंतिल, हंसराज प्रधान, रंजना गोस्वामी आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद कांग्रेस पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

पहले दिन अंडर-14 वर्ग के खिलाड़ियों ने किया प्रदर्शन

जिले में खंड स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताएं प्रारंभ

- सोनीपत खंड में 7 जगह आयोजित की गई विभिन्न खेल प्रतियोगिताएं, विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राजकीय, मान्यता प्राप्त, सहायता प्राप्त, सीबीएसई व आरोही विद्यालयों के खिलाड़ियों के लिए सोमवार को जिलेभर के प्रत्येक ब्लॉक में खंड स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताओं की शुरुआत हुई। प्रतियोगिताओं का आयोजन अतिरिक्त उपायुक्त अजय चोपड़ा व जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार के सानिध्य में किया गया। विद्यालय शिक्षा निदेशालय के निर्देशानुसार शैक्षणिक सत्र 2026-27 की सोनीपत खंड स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं का शुभारंभ सेक्टर-4 स्थित राजीव गांधी खेल स्टेडियम में हुआ। सेक्टर-4 स्टेडियम में प्रतियोगिताएं नोडल अधिकारी एवं राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गढ़ी ब्राह्मण के प्राचार्य अतुल कुमार, राजकीय विद्यालय, भटगांव के प्राचार्य धर्मेंद्र खटक के मार्गदर्शन में आयोजित की गईं।

सोनीपत। खंड स्तरीय एथलेटिक्स की दौड़ स्पर्धा में भाग लेती छात्राएं।

100 मीटर दौड़ में दीक्षा रही प्रथम

100 मीटर दौड़ में दीक्षा प्रथम, नियति द्वितीय, आराध्या तृतीय और 200 मीटर दौड़ में दीक्षा प्रथम, आराध्यान द्वितीय, नियति तृतीय रही। 400 मीटर दौड़ में ममता प्रथम, दीपिका द्वितीय, शीतल तृतीय और 600 मीटर दौड़ में ममता प्रथम, शीतल द्वितीय, इशिका तृतीय रही। शॉटपुट में कनक प्रथम, जिज्ञाशा गुलिया द्वितीय, यशिका तृतीय रही। डिस्कस थ्रो में कनक प्रथम, जिज्ञाशा गुलिया द्वितीय, यशिका तृतीस रही। लॉग जंप में यशिका प्रथम, इशा द्वितीय, शीतल तृतीय और हाई जंप में मानवी प्रथम, शानवी ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

लड़कों में हिमांशु दौड़े सबसे तेज

100 मीटर दौड़ में हिमांशु प्रथम, शौर्य द्वितीय, अंश तृतीय और 200 मीटर दौड़ में अंश प्रथम, शौर्य द्वितीय, युग तृतीय रहा। 400 मीटर दौड़ में लविश प्रथम, युग द्वितीय, प्रतीक तृतीय और 600 मीटर दौड़ में लविश प्रथम, चिराग द्वितीय, प्रीत तृतीय रहा। शॉटपुट में भावेश शोकीन प्रथम, पंशुल द्वितीय रहा। डिस्कस थ्रो में भावेश शोकीन प्रथम, निकुंज द्वितीय और लॉग जंप में शौर्य प्रथम, लविश द्वितीय, वासु तृतीय तथा हाई जंप में वैभव ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

जुलाई के अंत तक राहत के आसार, तापमान सात डिग्री तक लुढ़का

मानसून ने फिर पकड़ी रफ्तार झमाझम बारिश से मौसम सुहाना

गोहाना, खरखौदा और खानपुर कलां के किसानों को अभी भी अच्छी बरसात का इंतजार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कई दिनों की सुस्ती के बाद मानसून ने सोमवार को जिले में दोबारा जोरदार वापसी की। दोपहर बाद अचानक मौसम बदला और जीटी रोड बेल्ट सहित जिले के कई इलाकों में तेज बारिश हुई। बारिश के साथ चली ठंडी हवाओं ने उमस और गर्मी से परेशान लोगों को राहत दी। सबसे बड़ा असर तापमान पर देखने को मिला, जहां अधिकतम तापमान करीब सात डिग्री गिरकर 31 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। वैज्ञानिकों का कहना है कि अब जुलाई के अंत तक मानसून सक्रिय रहेगा और बीच-बीच में बारिश होती रहेगी। सुबह से ही आसमान में बादल छाए हुए थे। बीच-बीच में बूंदाबांदी होती रही, लेकिन उमस बनी रही। दोपहर बाद मौसम ने अचानक करवट ली और तेज बारिश शुरू हो गई। बारिश से बाजारों और सड़कों पर लोगों को राहत मिली, हालांकि कुछ स्थानों पर जलभराव की स्थिति भी बनी। मौसम विशेषज्ञों के अनुसार बंगाल की खाड़ी में बने निम्न दबाव क्षेत्र और उत्तर भारत में सक्रिय नए पश्चिमी विक्षोभ के कारण मानसून दोबारा सक्रिय हुआ है। मौसम विभाग का अनुमान है कि आने वाले दिनों में जिले के अधिकांश हिस्सों में वर्षा का सिलसिला जारी रहेगा। बारिश का फायदा किसानों को भी मिलने की उम्मीद है। खरीफ फसलों के लिए इस समय अच्छी बारिश जरूरी है। हालांकि गोहाना, खरखौदा और खानपुर कलां जैसे क्षेत्रों में केवल हल्की बूंदाबांदी होने से किसान अभी भी अच्छी बारिश का इंतजार कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अगले कुछ दिनों में अच्छी वर्षा होने पर धान, बाजरा और अन्य खरीफ फसलों को बड़ा लाभ मिलेगा।

मौसम अलर्ट

तापमान में आई बड़ी गिरावट

बारिश के कारण अधिकतम तापमान 38 डिग्री से घटकर 31 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान 27.8 डिग्री सेल्सियस रहा। मौसम विशेषज्ञों का अनुमान है कि सप्ताह भर अधिकतम तापमान 30 से 32 डिग्री के बीच रह सकता है। उमस कुछ समय तक बनी रहेगी, लेकिन तेज गर्मी से राहत मिलेगी। सोमवार को जिले का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 248 दर्ज किया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि लगातार बारिश होने से हवा में मौजूद धूल और प्रदूषक कण कम होंगे, जिससे आने वाले दिनों में वायु गुणवत्ता में सुधार देखने को मिलेगा।

किसानों के लिए राहत की उम्मीद

खरीफ सीजन की फसलों के लिए यह बारिश काफी महत्वपूर्ण मानी जा रही है। जिन क्षेत्रों में कम बारिश हुई है वहां के किसान अभी और वर्षा का इंतजार कर रहे हैं। यदि अगले सप्ताह तक अच्छी बारिश होती है तो सिंचाई पर निर्भरता कम होगी और फसलों की बढ़वार बेहतर होगी। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार वर्तमान मौसम प्रणाली 25 जुलाई तक प्रभावी रहेगी। इसके बाद 27 जुलाई को एक और पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की संभावना है। दोनों प्रणालियों के प्रभाव से 30 जुलाई तक जिले में रुक-रुक कर बारिश होने के आसार बने रहेंगे, जिससे मौसम लगातार सुहावना रहने की उम्मीद है।

गर्मी से मिली राहत, जलभराव ने खोली निकासी व्यवस्था की पोल

गन्नौर। सोमवार दोपहर हुई झमाझम वर्षा से लोगों को जहां भरी गर्मी से राहत मिली। करीब आधे घंटे तक हुई तेज वर्षा के बाद मौसम सुहावना हो गया, लेकिन शहर के कई हिस्सों में जलभराव होने से लोगों को परेशानी उठानी पड़ी। रेलवे रोड, नगरपालिका रोड, गढ़ी केसरी रोड सहित कई मार्गों पर पानी भर गया, जिससे वाहन चालकों और राहगीरों को आवागमन में दिक्कत हुई। कई दोपहिया वाहन चालक पानी के बीच से सावधानी के साथ निकलते नजर आए। वर्षा के दौरान बाजारों में भी चहल-पहल कम रही। वहीं शहर में नालों की सफाई के दावों की भी पोल खुल गई। गढ़ी केसरी गैस गोदाम के समीप नाला ओवरफ्लो हो गया, जिससे पानी आसपास की खाली जमीन में भरने लगा। स्थानीय लोगों का कहना है कि नालों की सफाई के बावजूद बारिश होते ही पानी निकासी की व्यवस्था जवाब दे जाती है। इससे आसपास के लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। लोगों का कहना है कि हर वर्ष में यही स्थिति बनती है, लेकिन स्थायी समाधान नहीं हो पा रहा है। लोगों ने प्रशासन से जल निकासी व्यवस्था को प्रभावी बनाने और संवेदनशील स्थानों पर विशेष प्रबंध करने की मांग की।

ताइक्वांडो प्रतियोगिता में रौनक पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों का दमदार प्रदर्शन

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने 17 से 19 जुलाई तक आयोजित तीसरी हरियाणा राज्य सब-जूनियर फ्रेशर्स एवं किड्स ताइक्वांडो चैंपियनशिप-2026 में शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में स्कूल के खिलाड़ियों ने कुल पांच पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। विद्यालय के शौर्य (कक्षा सातवीं-ए) और आयुषी (कक्षा तीसरी-ए) ने कांस्य पदक जीते। वहीं शाइन (कक्षा सातवीं-बी), निकुंज (कक्षा चौथी-सी) तथा दर्शित (कक्षा पहली-सी) ने रजत पदक अपने नाम किए। इस उपलब्धि पर विद्यालय की प्रधानाचार्या रजनी शर्मा ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके अनुशासन, समर्पण और कठिन परिश्रम की सराहना की। उन्होंने प्रशिक्षकों एवं अभिभावकों के सहयोग की भी प्रशंसा करते हुए विद्यार्थियों को भविष्य में राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

सेक्टर-4 स्पोर्ट्स स्टेडियम में बढ़ेंगी खेल सुविधाएं

सोनीपत। विधायक निखिल मदान ने सोमवार को एसएमडीए अधिकारियों के साथ सेक्टर-4 का दौरा कर स्पोर्ट्स स्टेडियम और आसपास के क्षेत्र में प्रस्तावित विकास कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने स्टेडियम में विभिन्न खेल सुविधाएं शुरू करने तथा सेक्टर-4 में थीम पार्क और ऑक्सीजन बाग विकसित करने के लिए अधिकारियों को विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने के निर्देश दिए। विधायक निखिल मदान ने कहा कि सोनीपत को खेल प्रतिभाओं का गढ़ माना जाता है और यहां के खिलाड़ी राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार पदक जीतकर जिले का नाम रोशन कर रहे हैं। ऐसे में खिलाड़ियों की जरूरतों को देखते हुए सेक्टर-4 स्पोर्ट्स स्टेडियम में दो वॉलीबॉल कोर्ट, दो पिकल बॉल कोर्ट, दो बास्केटबॉल कोर्ट, दो लॉन टेनिस कोर्ट, एक बॉक्स क्रिकेट मैदान और एक पैडल कोर्ट विकसित किए जाने की योजना है।

कथूरा माइनर रिमॉडलिंग के लिए 6.66 करोड़ की मंजूरी

गोहाना। सिंचाई विभाग द्वारा कथूरा माइनर की रिमॉडलिंग के लिए 6 करोड़ 66 लाख 95 हजार रुपये का बजट आवंटित किया गया है जो बरोदा विधानसभा क्षेत्र के किसानों के लिए बड़ी राहत की खबर है। माइनर की रिमॉडलिंग से किसानों को सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी मिल सकेगा। इससे किसानों की फसलों की पैदावार अच्छी होगी। बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंदुराज नरवाल के अनुसार सिंचाई व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से कथूरा माइनर, आहुलाना माइनर और सिवानका माइनर के पुनर्निर्माण एवं रिमॉडलिंग का प्रस्ताव तैयार करवाकर सिंचाई विभाग के माध्यम से मुख्यालय भिजवाया गया था। इसके बाद उन्होंने इस महत्वपूर्ण विषय को लगातार विधानसभा और विभागीय स्तर पर मजबूती से उठाया। उन्होंने बताया कि 20 मार्च 2025 को विधानसभा के बजट सत्र के दौरान किसानों की सिंचाई संबंधी समस्याओं को प्रमुखता से उठाया गया तथा 22 अगस्त 2025 को विधानसभा में इस विषय पर लिखित प्रश्न भी लगाया गया। लगातार किए गए प्रयासों, विभाग के साथ निरंतर पत्राचार और अधिकारियों से हुई बैठकों के परिणामस्वरूप अब कथूरा माइनर की रिमॉडलिंग के लिए 6 करोड़ 66 लाख 95 हजार की ाशि आवंटित की जा चुकी है। विधायक ने कहा कि कथूरा माइनर की रिमॉडलिंग से क्षेत्र के हजारों किसानों को समय पर पर्याप्त सिंचाई जल उपलब्ध होगा। इससे पानी की बर्बादी रुकेगी, टेल तक पानी पहुंचेगा, फसलों की सिंचाई के लिए लागत कम होगी और कृषि उत्पादन में वृद्धि होगी। लंबे समय से किसान इस कार्य की मांग कर रहे थे, जिसे अब पूरा करने का रास्ता साफ हो गया है।

सुविधाओं की मांग को लेकर प्रदर्शन

सोनीपत। कुंडली स्थित टीडीआई टाउनशिप में मूलभूत सुविधाओं की कमी को लेकर सोमवार को रेजिडेंट्स का गुस्सा फूट पड़ा। बड़ी संख्या में लोग एकत्रित होकर टाउनशिप परिसर में प्रदर्शन किया और बिल्डर व प्रबंधन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए जल्द समस्याओं के समाधान की मांग उठाई। प्रदर्शनकारियों का कहना था कि फ्लैट खरीदते समय आधुनिक सुविधाओं और बेहतर जीवनशैली का वादा किया गया था, लेकिन लंबे समय बाद भी बुनियादी सुविधाएं पूरी तरह उपलब्ध नहीं कराई गई हैं। रेजिडेंट्स ने बताया कि दिल्ली और एनसीआर के विभिन्न क्षेत्रों से लोग बेहतर वातावरण और सुविधाओं की उम्मीद के साथ यहां रहने आए थे, लेकिन अब उन्हें रोजमर्रा की जरूरतों के लिए भी परेशानी झेलनी पड़ रही है। उनका आरोप है कि कई बार लिखित और मौखिक रूप से शिकायतें देने के बावजूद समस्याओं का स्थायी समाधान नहीं किया गया।

भाजपा कार्यकर्ताओं संग विधायक ने साझा किया टिफिन, संगठन सुदृढ़ीकरण पर किया मंथन

राई। गांव जाखौली में रविवार को भारतीय जनता पार्टी के संगठनात्मक कार्यक्रम के तहत शक्ति केंद्र प्रमुखों, बीएलए-2 तथा सभी बूथ अध्यक्षों की बैठक आयोजित की गई।

बैठक में राई विधायक कृष्णा गहलावत ने कार्यकर्ताओं के साथ कार्यक्रम के बाद लंच में टिफिन साझा किया तथा संगठन को बूथ स्तर पर और अधिक मजबूत बनाने को लेकर विस्तृत चर्चा की। बैठक को संबोधित करते हुए विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की सबसे बड़ी ताकत उसके समर्पित और कर्मठ कार्यकर्ता हैं। उन्होंने कहा कि संगठन की मजबूती बूथ स्तर से ही शुरू होती है और प्रत्येक कार्यकर्ता की सक्रिय भूमिका पार्टी को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा की विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के सफल आयोजन को लेकर भी विस्तार से विचार-विमर्श किया गया।

एमए मनोविज्ञान मेरिट सूची में टीकाराम की छात्राओं का शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय की एमए मनोविज्ञान की छात्राओं ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) की मेरिट सूची में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए संस्थान का नाम रोशन किया है। छात्रा दीक्षा ने विश्वविद्यालय में तीसरा, मानसी ने पांचवां और अंतिमा ने सातवां स्थान प्राप्त कर टॉप-10 मेरिट सूची में जगह बनाई। प्राचार्या प्रो. (डॉ.) उषा दहिया ने बताया कि मनोविज्ञान विभाग की पांच अन्य छात्राओं ने भी विश्वविद्यालय की टॉप-20 मेरिट सूची में स्थान हासिल किया है, जो महाविद्यालय के लिए गौरव का विषय है। विभागाध्यक्ष सुश्री अनु के अनुसार दीपाली ने 11वां, पूजा देवी ने 12वां, मुस्कान आंतिल ने 14वां, अनामिका ने 15वां और नैन्सी ने 17वां स्थान प्राप्त किया। टीकाराम एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान सुरेन्द्र सिंह दहिया ने सभी मेधावी छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की और इसे छात्राओं की मेहनत तथा शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम बताया।

कांवड़ सेवा शिवभक्ति और मानव सेवा का अद्भुत संगम : डॉ. अरविंद

गोहाना। सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने सोमवार को गोहाना में शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ (सदन) द्वारा उत्तराखंड के गंगोत्री मार्ग पर स्थित गांव झाला में आयोजित किए जाने वाले 25वें विशाल कांवड़ सेवा भंडारे के लिए सामग्री से भरे वाहन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह भंडारा 22 जुलाई से 1 अगस्त तक आयोजित होगा, जिसमें कांवड़ यात्रियों की सेवा की जाएगी। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा का इन्द्रगढ़ी में पहुंचने पर शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ (सदन) के पदाधिकारियों द्वारा फूल-मालाओं के साथ जोरदार स्वागत किया गया। डॉ. अरविंद शर्मा ने अपनी धर्मपत्नी डॉ. रीटा शर्मा के साथ प्राचीन शिव मंदिर में भगवान भोलेनाथ का जलाभिषेक कर विधिवत पूजा-अर्चना की तथा इलाकेवासियों की सुख-समृद्धि की कामना की। डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि सावन का पावन महीना श्रद्धा, आस्था और सेवा का प्रतीक है। कांवड़ यात्रियों की निःस्वार्थ सेवा भारतीय संस्कृति की महान परंपरा है, जिसे शिव गौरा कांवड़ सेवा संघ पिछले 25 वर्षों से निरंतर निभा रहा है। उन्होंने कहा कि कांवड़ सेवा शिवभक्ति और मानव सेवा का अद्भुत संगम 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 नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 × 8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

शिव मॉडर्न स्कूल में चल रहा सत्संग में आध्यात्मिक जीवन का महत्व बताया

व्यवहारिक बंधनों से मुक्त होकर जीवन में दुखों से बचा जा सकता है : योगी रविकांत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शिव मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल परिसर में सोमवार को आयोजित सत्संग के दूसरे दिन मध्य प्रदेश के खरगोन स्थित अपनों की कुटिया के संस्थापक एवं संचालक आध्यात्मिक गुरु योगी रविकांत ने श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक जीवन के महत्व पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि मनुष्य जीवन अत्यंत दुर्लभ और अमूल्य है। इसका उद्देश्य केवल भौतिक सुख-सुविधाएं प्राप्त करना नहीं, बल्कि आत्मचिंतन और सत्कर्मों के माध्यम से जीवन को सार्थक बनाना है। योगी रविकांत ने कहा कि अहंकार, क्रोध, लोभ और मोह मनुष्य के सबसे बड़े शत्रु हैं। इनसे बचने का सबसे सरल उपाय नियमित सत्संग और सतगुरु के बताए मार्ग पर चलना है। उन्होंने बताया कि जरूरतों के कारण बने संबंध धीरे-धीरे व्यवहारिक लेन-देन में बदल जाते हैं, जिससे व्यक्ति राग-द्वेष में फंस जाता है।

सोनीपत। सत्संग के दौरान प्रवचन देते हुए योगी रविकांत साथ में उपस्थित जनसमूह।

जरूरतमंदों की सहायता करने का दिया संदेश

उन्होंने जीवों के प्रति प्रेम, दया और सेवा की भावना रखने तथा जरूरतमंदों की सहायता करने का संदेश दिया। योगी रविकांत ने कहा कि बेईमानी बंधन है, जबकि ईमानदारी ही मुक्ति का मार्ग है। सत्संग में हरियाणा, दिल्ली सहित अन्य राज्यों से पहुंचे श्रद्धालुओं की जिज्ञासाओं का समाधान भी किया गया। अंत में विद्यालय की ओर से जलपान की व्यवस्था की गई। मंगलवार को भी सत्संग का आयोजन विद्यालय परिसर में होगा।

न्यूज डायरी

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

गोहाना। जेकेआर पब्लिक स्कूल, गोहाना में सोमवार को सामान्य ज्ञान व पर्यावरण अध्ययन विषय पर कक्षावार प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में मेधावी विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का सराहनीय प्रदर्शन किया। मार्गदर्शन स्कूल के एमडी राजबीर राठी का रहा जिन्होंने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में फायर समूह को प्रथम घोषित किया गया। यह टीम कक्षा तीसरी के मनवीर, मनीषी, दक्ष, रियांशी, हर्षिका और निशांत पर आधारित थी। कक्षा चौथी से पृथ्वी समूह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस टीम में चिरायु, नेतन्या, मुकुल और आध्या शामिल रहे। कक्षा पांचवीं से मरकरी समूह प्रथम रहा। इस टीम में रूपांशी, पीहू, निशांत मलिक और खुशी शामिल थे। प्रतियोगिता की अध्यक्षता जूनियर विंग इंचार्ज संगीता मुंजाल ने की।

नीट में छात्र हर्ष ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

गोहाना। मदीना गांव में गोहाना-महम मार्ग स्थित डीबीएम पब्लिक स्कूल के होनहार छात्र हर्ष पुत्र कर्मबीर ने नीट यूजी की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इस उपलब्धि को लेकर सोमवार को उनको स्कूल में समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। एनटीए द्वारा 16 जुलाई को नीट यूजी परीक्षा का परिणाम घोषित किया गया। परीक्षा में छात्र हर्ष द्वारा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर डीबीएम पब्लिक स्कूल में खुशी की लहर दौड़ गई। संस्थान के एमडी विकास मलिक और प्राचार्य जगजीत सिंह ने छात्र को अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। एमडी विकास मलिक ने कहा कि मेहनत का फल कभी भी निष्फल नहीं होता। जो विद्यार्थी दृढ़ संकल्प के साथ मन लगाकर मेहनत करते हैं वे एक दिन अवश्य सफल होते हैं।

विद्यार्थियों ने दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

गन्नौर। नवज्योति शिक्षा सदन विद्यालय में विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण और प्लास्टिक मुक्त भारत के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से कपड़े के बैग निर्माण अभियान चलाया गया। अभियान में विद्यार्थियों ने कपड़े के बैग तैयार किए और प्लास्टिक के स्थान पर इनके उपयोग का संदेश दिया। विद्यालय की अध्यापिकाएं सुमन कौशिक, प्रिया वशिष्ठ, सीमा, सुषमा और प्रीति ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के महत्व से अवगत कराते हुए गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक ने कहा कि प्लास्टिक का बढ़ता उपयोग पर्यावरण के लिए गंभीर चुनौती बन चुका है। ऐसे में सभी को दैनिक जीवन में कपड़े के बैग अपनाने चाहिए। उन्होंने कहा कि छोटी-छोटी अच्छी आदतें पर्यावरण संरक्षण में बड़ी भूमिका निभाती हैं। अंत में सहभागिता करने वाले विद्यार्थियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया गया।

संगठन अधिक सशक्त बनाने पर चर्चा

राई । राई विधानसभा क्षेत्र के मुकीनपुर शक्ति केंद्र के अंतर्गत बूथो के कार्यकर्ताओं की टिफिन बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में भाजपा नेता माईराम कौशिक ने कार्यकर्ताओं के साथ आत्मीय वातावरण में टिफिन साझा किया और संगठन को बूथ स्तर पर अधिक सशक्त बनाने को लेकर विस्तार से चर्चा की। संबोधित करते हुए करते हुए भाजपा नेता माईराम कौशिक ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की वास्तविक ताकत उसके समर्पित कार्यकर्ता हैं । भाजपा नेता माईराम कौशिक ने कार्यकर्ताओं से बूथ स्तर पर नियमित बैठकों का आयोजन करने, नए मतदाताओं से संपर्क बढ़ाने तथा संगठन द्वारा चलाए जा रहे अभियानों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। बैठक के दौरान जखोली मंडल अध्यक्ष शेखर आंतिल ने कार्यकर्ताओं ने भी संगठन विस्तार, बूथ प्रबंधन और आगामी कार्यक्रमों को लेकर अपने सुझाव रखे। इस अवसर पर सभी ने संगठन की मजबूती और जनसेवा के लिए मिलकर कार्य करने का संकल्प लिया। इस मौके पर दीपक कौशिक आदि मौजूद थे।

मेरिट सूची में जीवीएम की छात्राएं छाई

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की छात्राओं ने विश्वविद्यालय की मई-2025 परीक्षा के बी.कॉम द्वितीय सेमेस्टर, बी.कॉम चतुर्थ सेमेस्टर और बी.कॉम (ऑनर्स) चतुर्थ सेमेस्टर के परिणामों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विश्वविद्यालय मेरिट सूची में स्थान हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि पर संस्था के चेयरपर्सन डॉ. ओपी परूथी और प्राचार्या डॉ. मंजुला स्पाह ने छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। बी.कॉम द्वितीय सेमेस्टर में डाली रानी ने 1100 में से 909 अंक (82.64 प्रतिशत) लेकर 11वीं, प्रीति ने 906 अंक (82.36 प्रतिशत) के साथ 12वीं, भूमिका ने 899 अंक (81.73 प्रतिशत) के साथ 17वीं तथा त्रृहति शर्मा ने 896 अंक (81.45 प्रतिशत) के साथ 19वीं विश्वविद्यालय रैंक प्राप्त की।

ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का शुभारंभ

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा में ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का शुभारंभ उत्साहपूर्ण वातावरण में हुआ। प्रतियोगिताओं के उद्घाटन अवसर पर विद्यालय परिसर में खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों एवं खेल प्रेमियों की उपस्थिति ने आयोजन को विशेष बना दिया। प्रदेश में 20 से 23 जुलाई तक ब्लॉक स्तरीय विद्यालय खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित ओम प्रकाश दहिया एवं विद्यालय की प्राचार्या दया दहिया ने किया। इस अवसर पर विभिन्न खेलों की प्रतियोगिताएं प्रारंभ हुईं, जिनमें बड़ी संख्या में विभिन्न स्कूलों से छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अपने प्रेरणादायक संबोधन में द्रोणाचार्य अवार्डी ओम प्रकाश दहिया ने सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि खेलों में सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। निरंतर अभ्यास, अनुशासन और समर्पण ही खिलाड़ी को ऊंचाइयों तक पहुंचाते हैं। उन्होंने कहा कि निरंतर अभ्यास ही व्यक्ति को पूर्णता की ओर ले जाता है। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में भाग लेने और अपने विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन करने का आह्वान किया। प्राचार्या दया दहिया ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए उन्हें पूरी लगन, अनुशासन एवं खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।