हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 जुलाई 2026

तापमान
अधिकतम 38.2°C
न्यूनतम 24.6°C

11 गुरु पूर्णिमा पर जिले में जगह जगह कार्यक्रम

12 कांवड़ यात्रा को लेकर जिला प्रशासन अलर्ट पर

खबर संक्षेप

एटीएम तोड़ने की कोशिश का चौथा आरोपी पकड़ा

सोनीपत। शहर थाना पुलिस ने शास्त्री कॉलोनी स्थित बैंक ऑफ बड़ौदा के एटीएम को क्षतिग्रस्त कर नकदी चोरी की कोशिश करने के मामले में चौथे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान गांव शाहजादपुर निवासी सुधीर के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार बैंक शाखा प्रबंधक ने 24 जुलाई को शिकायत दी थी कि सुबह शाखा खोलने पर एटीएम मशीन क्षतिग्रस्त मिली। इस संबंध में भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई।जांच के दौरान मुख्य सिपाही कपिल की टीम ने पहले ही गांव पुरखास राठी निवासी साहिल, अरुण और दीपक को गिरफ्तार कर लिया था। अन्य आरोपितों की तलाश के दौरान पुलिस ने सुधीर को भी गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के बाद उसे अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

शराब तस्करी का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। सिविल लाइन थाना पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के पुराने मामले में मुख्य आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान आनंद नगर निवासी भूपेंद्र के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार एक जुलाई को गश्त के दौरान मिली सूचना के आधार पर आनंद नगर क्षेत्र में दो वाहनों की तलाशी ली गई थी। तलाशी के दौरान वाहनों से विभिन्न ब्रांड की अंग्रेजी शराब की कई पेटियां, बोतलें और अध्धे बरामद हुए थे। उस समय शराब के मालिक का पता नहीं चल सका था।मामले में आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान सहायक उप निरीक्षक विकास की टीम ने कार्रवाई करते हुए भूपेंद्र को गिरफ्तार किया।

सोने का लोकेट झपटने का आरोपी काबू

सोनीपत। सेक्टर-27 थाना पुलिस ने देवडू रोड पर सोने का लोकेट झपटने की वारदात में संलिप्त एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान आदर्श नगर निवासी सोनू उर्फ काला के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार बिहार के कटिहार निवासी तथा वर्तमान में मामचंद कॉलोनी में रहने वाले उमेश ने शिकायत दी थी कि 22 जुलाई की रात वह मामचंद स्कूल के सामने खड़ा था। इसी दौरान बाइक पर आए तीन युवकों में से एक ने झपट्टा मारकर उसका सोने का लोकेट छीन लिया और तीनों मौके से फरार हो गए। शिकायत पर भारतीय न्याय संहिता की धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच के दौरान मुख्य सिपाही वीरेंद्र ने पुलिस टीम के साथ कार्रवाई करते हुए सोनू उर्फ काला को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के बाद उसके कब्जे से चोरीशुदा सोने का लोकेट बरामद किया गया।

यूजी दाखिले का शेड्यूल फिर बदला दूसरी कट ऑफ अब 6 अगस्त को

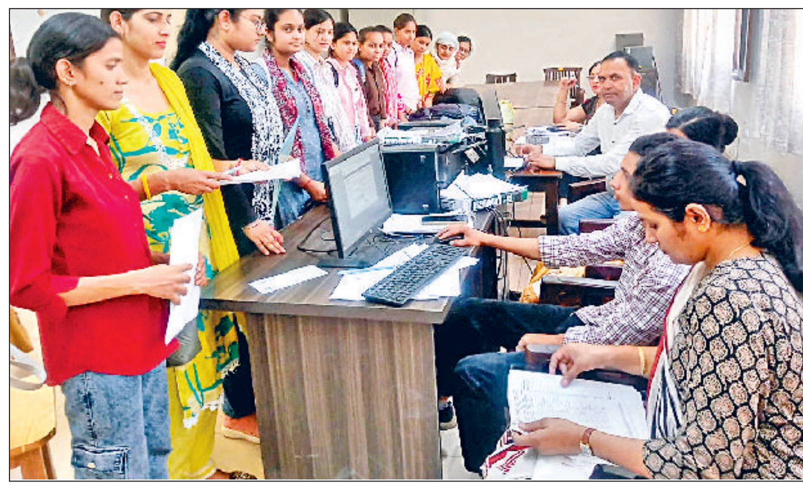
मेरिट लिस्ट में चयनित विद्यार्थियों को 4 अगस्त तक फीस जमा करने का मौका, 23 कॉलेजों की 13,500 से अधिक सीटों पर चल रही प्रक्रिया

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने अचानक बदला कार्यक्रम, ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों से जमा कर सकेंगे फीस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिलेभर के महाविद्यालयों में चल रही दाखिला प्रक्रिया के लिए उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने शेड्यूल में पुनः बदलाव किया है। महाविद्यालयों में यूजी प्रथम वर्ष की बीए, बीकॉम, बीएससी, बीबीए, बीबीएस जैसे स्नातक पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए 12 जुलाई को ऑनलाइन पंजीकरण की प्रक्रिया संपन्न होने के बाद पहली फाइनल कट आफ में स्थान पाने वाले विद्यार्थियों को अब 4 अगस्त तक दस्तावेज सत्यापन व फीस जमा करवाने का समय दिया गया है। पहली लिस्ट के आधार पर दाखिला प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद 6 अगस्त को दूसरी कट आफ जारी करने का शेड्यूल जारी किया गया है। इससे पहले 5 अगस्त को दूसरी प्रोविजनल कट आफ जारी की जाएगी, जबकि पहले 29 जुलाई को दूसरी कट आफ जारी करने का शेड्यूल जारी किया गया था। निदेशालय ने शाम को अचानक बदला गया शेड्यूल जारी किया। जिले के 23 राजकीय, निजी व एडिड महाविद्यालयों में 13500 से ज्यादा सीटों पर चली तीन चरणों की पंजीकरण प्रक्रिया के संपन्न होने के बाद उच्चतर शिक्षा विभाग ने 22 जुलाई को पहली मेरिट लिस्ट जारी की थी। इसके बाद बुधवार शाम को एक बार फिर शेड्यूल में बदलाव करते हुए पहली सूची में चयनित विद्यार्थियों के लिए फीस जमा करवाने की अवधि बढ़ाई गई है। जो विद्यार्थी पहली मेरिट लिस्ट में स्थान पा चुके हैं, वह 4 अगस्त तक अपनी फीस जमा कराकर महाविद्यालयों में अपना दाखिला ले सकते हैं। तत्पश्चात आगामी शेड्यूल के हिसाब से रुपरेखा तैयार की जाएगी। बता दें कि इससे पहले निदेशालय ने महाविद्यालयों में निर्धारित सीटों पर दाखिले के लिए विद्यार्थियों को तीन बार अंतिम तिथि बढ़ाने के साथ शेड्यूल में बदलाव कर पंजीकरण का मौका दिया था। प्रथम चरण में निदेशालय ने विद्यार्थियों 31 मई, फिर 15 जून, बाद में 30 जून, दोबारा 12 जुलाई तक पंजीकरण की अवधि को बढ़ाया था। अब फिर से शेड्यूल में बदलाव कर दाखिले का मौका दिया है।

मिशन एडमिशन



नया शेड्यूल जारी किया

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने यूजी कक्षाओं में दाखिले के लिए बुधवार को नया शेड्यूल जारी किया है। जिन विद्यार्थियों का पहली कट आफ में चयन हुआ है, वह 4 अगस्त तक ऑनलाइन या ऑफलाइन माध्यम से फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित कर सकते हैं। इसके पश्चात दूसरे चरण की कट आफ जारी कर वंचित विद्यार्थियों को दाखिले का अवसर दिया जाएगा।
-डॉ. किरण सरोहा, प्राचार्य, राजकीय महिला महाविद्यालय

दस्तावेज सत्यापन करवाना अनिवार्य

उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने विद्यार्थियों को फीस भरने के लिए दो विकल्प दिए हैं। पहली मेरिट लिस्ट में स्थान पाने वाले विद्यार्थी अगर किन्हीं कारणों से महाविद्यालय में नहीं पहुंच पाते हैं, तो वह ऑनलाइन माध्यम से अपनी फीस जमा करवाकर दाखिला सुनिश्चित कर सकते हैं। हालांकि उन्हें बाद में महाविद्यालय पहुंचकर दस्तावेज सत्यापन करवाना अनिवार्य है। अन्यथा विद्यार्थियों को महाविद्यालयों में पहुंचकर अपनी फीस जमा करवाकर सीट सुनिश्चित करनी होगी। बिना दस्तावेजों के सत्यापन व फीस जमा करवाए विद्यार्थियों का दाखिला पूर्ण नहीं माना जाएगा।

एडमिशन का नया शेड्यूल

पहले चरण की काउंसलिंग
- पहली प्रोविजनल कट आफ जारी 21 जुलाई
- पहली फाइनल कट ऑफ जारी 22 जुलाई
- फीस जमा करवाने की तिथि 23 जुलाई से 4 अगस्त

दूसरे चरण की काउंसलिंग
- दूसरी प्रोविजनल कट ऑफ जारी 5 अगस्त
- दूसरी फाइनल कट ऑफ जारी 6 अगस्त
- फीस जमा करवाने की तिथि 7 से 11 अगस्त

तीसरे चरण की काउंसलिंग
- रिक्त सीटों पर फिजिकल काउंसलिंग 12 अगस्त
- पंजीकरण के लिए दाखिला पोर्टल रि-ओपन 13
- 100 रुपये विलंब शुल्क सहित फिजिकल काउंसलिंग 14 से 20 अगस्त
- प्रतिदिन 100 रुपये विलंब शुल्क सहित फिजिकल काउंसल 21 से 27 अगस्त

अमेरिका भेजने का झांसा देकर युवक से 20.05 लाख ठगे

गोहाना। अमेरिका भेजने का झांसा देकर एक युवक से 20.05 लाख रुपये ठगने और उसका पासपोर्ट व दस्तावेज अपने पास रखने का मामला सामने आया है। पानीपत जिले के गांव लोहारी निवासी रिंकू की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में रिंकू ने बताया कि यमुनानगर निवासी संगीता, मुकेश, रघबीर और सुरेंद्र ने उसे अमेरिका भेजने का भरोसा दिलाया था। बाद में उन्होंने उसकी मुलाकात गांव सैनीपुरा निवासी प्रदीप और गौरव से करवाई। आरोपितों ने विदेश भेजने के लिए 25 लाख रुपये की मांग की थी। रिंकू के अनुसार 12 जनवरी 2026 को वेरिफिकेशन के नाम पर उससे पांच हजार रुपये ऑनलाइन लिए गए और उसका असली पासपोर्ट व अन्य दस्तावेज अपने पास रख लिए गए। इसके बाद 28 जनवरी से 10 फरवरी के बीच चार किस्तों में गांव सैनीपुरा में उससे 20 लाख रुपये नकद ले लिए गए। पीड़ित का आरोप है कि आरोपितों ने कुल 20.05 लाख रुपये लेने के बाद न तो उसे अमेरिका भेजा और न ही पासपोर्ट व रकम वापस की। पैसे मांगने पर अब आरोपित जान से मारने की धमकी दे रहे हैं। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुरानी सब्जी मंडी में अतिक्रमण हटाया

गोहाना। नगर परिषद की टीम ने बुधवार को पुरानी सब्जी मंडी और उसके आसपास के क्षेत्र में अतिक्रमण हटाया और दुकानों के बाहर रखा सामान जब्त किया। कुछ दुकानदारों ने सामान जब्त करने का विरोध भी किया लेकिन अधिकारियों द्वारा कार्रवाई की चेतावनी दी। इसके बाद दुकानदार पीछे हट गए और टीम ने लगातार कार्रवाई की। शहर में दुकानदारों ने मुख्य मार्गों पर अतिक्रमण किया हुआ है। दुकानदार ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए फुटपाथ पर सामान रख लेते हैं। फुटपाथ पर सामान रखा होने के कारण पैदल राहगीरों को चलने का स्थान नहीं मिलता है। सफाई निरीक्षक उमेश कुमार ने कहा कि आगे भी अतिक्रमण हटाने के लिए अभियान चलाया जाएगा।

दुष्कर्म के दोषी को 20 साल की कैद

सोनीपत। गोहाना में 14 वर्षीय किशोरी को बहला-फुसलाकर अगवा करने और शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के मामले में अदालत ने कड़ा फैसला सुनाया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने मामले में सुनवाई पूरी करते हुए पवन नामक व्यक्ति को दोषी करार दिया और उसे 20 साल कैद की सजा सुनाई। इसके साथ ही दोषी पर 55 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। अदालत ने जुर्माने की राशि में से 40 हजार रुपये पीड़िता को देने के निर्देश जारी किए हैं। मामले के अनुसार पानीपत मूल के एक व्यक्ति ने 14 नवंबर 2024 को पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी कि गोहाना में रह रहा मूल रूप से निजामपुर निवासी पवन उनकी 14 साल की बेटी को शादी का झांसा देकर बहकाकर ले गया है। बाद में परिजनों की मदद से किशोरी और पवन को बरामद कर पुलिस के हवाले कर दिया गया था। जांच और पूछताछ के दौरान सामने आया कि पवन पहले से शादीशुदा था और उसकी पत्नी उसे छोड़ चुकी थी। घटना से कुछ समय पहले ही उसकी पहचान किशोरी से हुई थी। वह किशोरी को बहकाकर उत्तराखंड के हरिद्वार ले गया था, जहां उसने एक होटल में उसके साथ दुष्कर्म किया। पुलिस ने पीड़िता के अदालत में बयान दर्ज करवाए और साक्ष्यों के आधार पर अदालत में चालान पेश किया। अदालत ने सुनवाई के बाद पवन को दोषी ठहराया।

- 55 हजार रुपये का जुर्माना, 40 हजार पीड़िता को देने के आदेश

नागरिक अस्पताल में रक्त जांच व्यवस्था चरमराई

एक काउंटर बंद होने से मरीज घंटों कतार में, लैब में स्टाफ की कमी से बढ़ी परेशानी

पुरुष-महिला मरीजों के नमूने एक ही काउंटर पर लिए जा रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं को लेकर मरीजों की परेशानी कम होने का नाम नहीं ले रही है। पिछले करीब सात दिन से पुरुष रक्त जांच काउंटर बंद होने के कारण पुरुष और महिला मरीजों को एक ही काउंटर पर जांच के लिए घंटों कतार में लगना पड़ रहा है। लैब में स्टाफ की कमी के कारण रक्त जांच सेवाएं प्रभावित हो रही हैं।

पुरुष रक्त जांच काउंटर बंद होने से अब सभी मरीजों के रक्त नमूने महिला रक्त जांच काउंटर पर ही लिए जा रहे हैं। इसके चलते एक ही काउंटर पर मरीजों की भीड़ बढ़ गई है। सुबह से ही लंबी लाइनें लग जाती हैं और लोगों को अपनी बारी के लिए घंटों इंतजार करना पड़ रहा है। नागरिक अस्पताल में रोजाना करीब 450 से 500 मरीज विभिन्न जांचों के लिए लैब पहुंचते हैं। एक काउंटर बंद होने से दूसरे काउंटर पर अतिरिक्त दबाव बढ़ गया है।

समय बढ़ाने के बाद भी नहीं मिली राहत

अस्पताल प्रबंधन ने मरीजों की संख्या को देखते हुए रक्त नमूने लेने का समय सुबह 11 बजे से बढ़ाकर दोपहर 12 बजे तक कर दिया है। हालांकि मरीजों का कहना है कि केवल समय बढ़ाने से समस्या का समाधान नहीं होगा। उन्होंने बंद पड़े पुरुष रक्त जांच काउंटर को जल्द शुरू करने की मांग की है। नागरिक अस्पताल की लैब इंचार्ज डॉ. सुमन ने बताया कि लैब में स्टाफ की कमी है। कई बार मरीजों की संख्या कम होने पर पुरुष और महिलाओं की लाइन एक साथ लगाई जाती है। आमतौर पर मरीजों की सुविधा के लिए दोनों कक्ष खुले रखे जाते हैं, लेकिन तकनीकी कार्य के दौरान अचानक भीड़ बढ़ने पर एक ही कक्ष से व्यवस्था संचालित करनी पड़ती है। उन्होंने कहा कि मरीजों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के प्रयास किए जा रहे हैं।

THE VEDIC ERA
PROGRESSIVE SCHOOL
RATANGARH, SONIPAT
AFFILIATED TO CBSE, NEW DELHI
WANTED IMMEDIATELY
WELL-QUALIFIED, SMART, DEDICATED, EXPERIENCED
TGT: HINDI-SANSKRIT TEACHER
Salary: Rs. 50,000/-
ALSO REQUIRED
WELL-QUALIFIED, SMART, DEDICATED, CONVENT-EDUCATED, EXPERIENCED TEACHERS:
PGT: PHYSICAL EDUCATION
Salary: Rs. 55,000/-
TGT: ENGLISH & SOCIAL SCIENCE
Salary: Rs. 50,000/-
MOTHER TEACHER: CLASSES 1st to 5th
Salary: Rs. 40,000/-
DANCE TEACHER
Salary: Rs. 43,000/-
Kindly submit your Resume (with your latest coloured passport size photograph) at the School Reception
within 3 days
(on any working day between 10.00 am and 1.00 pm)
or e-mail your Resume to:
thevediceraschool@gmail.com
It is compulsory for the candidates to be fluent in speaking English language

हरियाणवी संगीत के प्रोत्साहन के लिए
LPS BOSSARD Proven Productivity
की प्रस्तुति
हरिभूमि राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक एवं जनता TV आपकी ताकत
हरियाणवी संगीत का गौरव
हरियाणवी म्यूज़िक अवार्ड 2026
विभिन्न वर्गों में चयनित नॉमिनेशन में से सर्वश्रेष्ठ को अवार्ड दिया जाएगा
मुख्य अतिथि (उद्घाटन) श्री राव नरबीर सिंह, माननीय उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री, हरियाणा सरकार
मुख्य अतिथि (समापन) डॉ. कृष्ण लाल मिड्ढा, माननीय उपाध्यक्ष, हरियाणा विधानसभा
अध्यक्षता श्री राजेश जैन, मैनेजिंग डायरेक्टर, एलपीएस बोसार्ड प्रा.लि., रोहतक
कार्यक्रम
1 अगस्त 2026, शनिवार | सायं 4:00 बजे
जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, मुरथल रोड, सोनीपत (हरियाणा)
आप सपरिवार सादर आमंत्रित हैं
● कार्यक्रम के नियम और शर्तों में निर्णायक मंडल/आयोजक जरूरत अनुसार बदलाव कर सकते हैं। ● किसी भी विवाद की स्थिति में निर्णायक मंडल/आयोजक का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। ● न्यायिक क्षेत्र रोहतक होगा।
Co-Sponsors
GVM
Dewan Charitable Trust
Verma Pathology Laboratory
Associate-Sponsors
एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल
mannat
SHIVA SHIKSHA SADAN
Hans Filling Station, 45 Km Stone, G.T. Road, Kumaspur, Sonepat
TRADING GURUKUL A Stock Market Institute
UPS LAKSHMI
BP Jain Skill Development Centre

बरसात के दिनों में खान-पान में की गई जरा-सी लापरवाही आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसलिए इस मौसम में अपनी डाइट में पौष्टिक, संतुलित और स्वच्छ खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है।

रेनी सीजन के लिए कैसा हो डाइट प्लान

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

मानसून या बरसात का मौसम गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन अपने साथ कई तरह की बीमारियों और स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में शरीर की जठराग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है। इसलिए डाइट को लेकर सजग रहना जरूरी है।

दिन की शुरुआत: विशेषज्ञों के अनुसार, बरसात के मौसम में सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बजाय गुनगुने पानी, नींबू पानी या हर्बल काढ़े से करनी चाहिए। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों के मुताबिक, अदरक, तुलसी, काली मिर्च और दालचीनी से बना काढ़ा एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को साफ रखता है और मौसमी फ्लू से बचाता है। अदरक में मौजूद 'जिंजरोल' नामक तत्व सूजन और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

उबला पानी ही पिएं: बरसात के दिनों में सबसे ज्यादा बीमारियां दूषित पानी के कारण होती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के अनुसार, इस मौसम में पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर और ठंडा करके ही पीना चाहिए। उबलने से पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। लोग अक्सर इस मौसम में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास उबला हुआ पानी जरूर पिएं ताकि टॉक्सिंस बाहर निकल सकें।

सुपाच्य-गर्म नाश्ता: मानसून में सुबह का नाश्ता हल्का, सुपाच्य और ताजा होना चाहिए। शोध बताते हैं कि ठंडा या रखा हुआ खाना बैक्टीरिया के पनपने का मुख्य केंद्र होता है। अपने नाश्ते में दलिया, ओट्स, पोहा या सूजी का उपमा शामिल करें। इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पेट को साफ रखती है। इसमें थोड़ी-सी हल्दी और राई का तड़का लगाएं, जो अपने एंटी-सेप्टिक गुणों के लिए जाने जाते हैं।

मौसमी फल: फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन बरसात में फल चुनते समय सावधानी बरतनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, तरबूज या खरबूजा जैसे अत्यधिक पानी वाले फलों से इस मौसम में बचना चाहिए, क्योंकि ये जल्दी खराब होते हैं। इसके बजाय सेब, नाशपाती, अनार, पपीता और जामुन जैसे फलों को प्राथमिकता दें। जामुन में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और यह पाचन क्रिया को सुधारता है। ध्यान रहे कि फलों को काटने के तुरंत बाद खा लें, उन्हें लंबे समय तक काटकर खुला न छोड़ें।

मौसमी सब्जियां: आमतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियों को सेहतमंद माना जाता है, लेकिन मानसून में इनमें कीड़े, लार्वा और फंगस लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन के शोध बताते हैं कि इस मौसम में पत्तागोभी, पालक और ब्रोकली की परतों में छिपे बैक्टीरिया धोने के बाद भी पूरी तरह नहीं निकलते। इसकी जगह लौकी, तोरई, कद्दू, टिंडा और परवल जैसी बेल वाली सब्जियों का सेवन करें। ये सब्जियां हल्की होती हैं और पेट में अतिरिक्त दबाव नहीं डालतीं।

छाछ, दही और कांजी: पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए आंतों में अच्छे बैक्टीरिया का स्वस्थ होना जरूरी है। न्यूट्रिशनिस्ट्स के अनुसार, दोपहर के भोजन में घर का जमा हुआ ताजा दही या जीरा-हींग युक्त छाछ शामिल करें। प्रोबायोटिक्स आंतों की परत को मजबूत करते हैं और संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को पेट में टिकने नहीं देते।

एंटी-बैक्टीरियल मसाले: भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसाले प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। बरसात के दिनों में खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी दाना, हींग और लहसुन का प्रयोग थोड़ा बढ़ा दें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनोद चवन
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

स्पेशल: वर्ल्ड लंग कैंसर-डे, 1 अगस्त

जब फेफड़ों के किसी भाग या टिश्यूज में स्थित कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं, तब फेफड़ों के किसी भाग में गांठ (नोड्यूल) बनना शुरू हो जाती हैं, जो बाद में फेफड़े के कैंसर का कारण बनती है। इसके होने के कई कारण हैं। लेकिन समय पर पता लगने पर अब इसका ट्रीटमेंट संभव है। लंग कैंसर से जुड़ी उपयोगी जानकारी आपको यहां दे रहे हैं।

लाइलाज नहीं रहा लंग कैंसर

ऑक्सीजन को शरीर के समस्त अंगों तक फेफड़े ही पहुंचाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आपके जीवन का सफर आगे बढ़ता रहता है, किंतु शरीर का यह महत्वपूर्ण अंग जब कैंसरग्रस्त होता है, तब जीवन पर संकट के बादल छाने लगते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार भारत में पुरुषों में अन्य अंगों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। लंग कैंसर दो प्रकार के होते हैं-

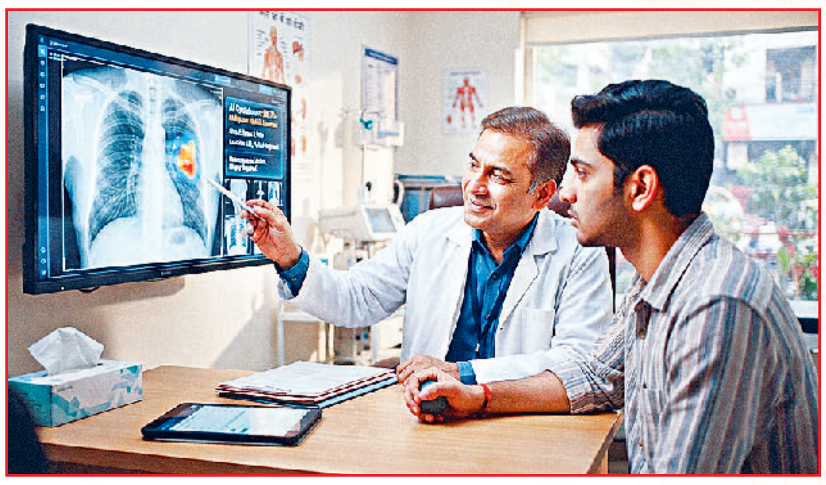
नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर: ये फेफड़ों के कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। लंग्स कैंसर के ज्यादातर मामले एनएससीएलसी से संबंधित होते हैं।

स्मॉल सेल लंग कैंसर: नॉन स्मॉल सेल लंग कैंसर की तुलना में स्मॉल सेल लंग कैंसर (एससीएलसी) कहीं अधिक तेजी से बढ़ता है और इसका इलाज करना कठिन होता है।

लंग कैंसर के कारण

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में फेफड़ों के कैंसर के लगभग 80 प्रतिशत मामले विभिन्न रूपों में धूम्रपान के कारण सामने आते हैं। धूम्रपान के अतिरिक्त जो लोग धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आते हैं, उनमें भी कालांतर में फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट रहने वाले को पैसिव स्मोकर कहा जाता है।

जेनेटिक गड़बड़ी: धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न करते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। वहीं जिन लोगों के परिवार के सदस्यों में फेफड़ों का कैंसर अतीत में रहा हो, उनमें लंग कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।



वायु प्रदूषण से बढ़े रिस्क: शहरों में सड़कों पर वाहनों का धुआं भी लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा रही है। देश के अनेक महानगरों और छोटे शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है। जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह लगभग 200 के पार और अनेक बड़े शहरों में 400 के पार तक पहुंच जाता है।

लंग कैंसर के प्रमुख लक्षण

- मामूली शारीरिक परिश्रम करने पर भी सांस फूलने लगती है या सांस लेने में दिक्कत होना।
- गहरी सांस लेते समय सीने में दर्द होना।
- लगातार बनी रहने वाली खांसी जो लगभग तीन से चार हफ्ते से जारी हो। खांसी की आमतौर पर ली जाने वाली दवाओं के सेवन के बाद भी इस समस्या का बढ़ते जाना।
- खांसने पर या बलगम में खून आना।
- किसी कारण के बिना वजन का कम होना।
- हमेशा लो एनर्जी फील करना, बेवजह बहुत थकान महसूस होना।
- निगलने में दिक्कत और आवाज बैठना।
- सीने में घरघराहट महसूस होना।

हालांकि उपरोक्त लक्षणों का होना इस बात का सूचक नहीं है कि आपको फेफड़े का कैंसर है। इनमें से कई लक्षण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से भी संबंधित हो सकते हैं। बावजूद इसके यदि आपको इनमें से कोई लक्षण कुछ हफ्तों तक महसूस हों, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कैंसर की अवस्थाएं

स्टेज 1: जब कैंसर की गांठ या नोड्यूल फेफड़े के किसी एक निश्चित भाग तक ही सीमित रहता हो।

स्टेज 2: जब कैंसर फेफड़े के अंदर लिंफ नोड्स तक फैल गया हो या फेफड़े के एक ही लोब में एक से अधिक गांठें हों।

स्टेज 3: कैंसर जब दूसरे फेफड़े में फैल चुका हो।

स्टेज 4: कैंसर जब फेफड़े और दिल के आस-पास के द्रव या अन्य अंगों तक फैल चुका हो। इस गंभीर स्थिति को मेटास्टेटिक लंग कैंसर कहते हैं। मेटास्टेटिक, कैंसर का ऐसा प्रकार है, जो एक फेफड़े में शुरू होता है लेकिन दूसरे फेफड़े या अन्य अंगों में फैल जाता है। फेफड़ों के ऐसे कैंसर का इलाज उस कैंसर की तुलना में कहीं ज्यादा जटिल होता है, जो अपने मूल स्थान से बाहर किसी दूसरे अंगों तक नहीं फैला होता है।

डायग्नोसिस के तरीके

इसके डायग्नोसिस के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, सीने का एक्स-रे, एमआरआई, पैट सीटी स्कैन और सीटी स्कैन शामिल हैं। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, स्प्यूटम टेस्ट, बायोप्सी और ब्रॉन्कोस्कोपी आदि जांचें भी कराई जाती हैं।

इलाज के तरीके हैं कई

विशेषज्ञ डॉक्टर फेफड़े के कैंसर से ग्रस्त मरीज के उपचार की प्रक्रिया का निर्धारण उसके कैंसर की स्टेज, उसकी शारीरिक स्थिति और उम्र आदि बातों के मद्देनजर सुनिश्चित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण अब सर्जिकल प्रक्रिया अतीत की तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा लाभदायक हो चुकी है। यही बात कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के संदर्भ में भी लागू होती है।

सर्जरी: इसके अंतर्गत फेफड़े के कैंसरग्रस्त भाग या प्रभावित टिश्यू को सर्जरी के जरिए निकाला जाता है। जब कैंसरग्रस्त भाग एक ही जगह पर हो और वह शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला हो, तब सर्जरी की जाती है।

रेडिएशन थेरेपी: इसके अंतर्गत प्रोटॉन थेरेपी, लीनियर एक्सिलरेटर्स, 'गामा नाइफ' और 'साइबर नाइफ' आदि का इस्तेमाल किया जाता है। अब आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के जरिए कैंसरग्रस्त भाग के आस-पास के स्वस्थ टिश्यूज को बचाते हुए कैंसरग्रस्त टिश्यूज तक रेडिएशन की सटीक डिलीवरी संभव है।

रोबोटिक सर्जरी: अब रोबोट की सहायता से मिनिमल इनवेसिव सर्जरी संभव है, जिससे मरीजों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।

कीमोथेरेपी: मेडिकल साइंस में हुए शोध-अनुसंधानों के कारण कीमोथेरेपी में नई दवाएं शामिल हो चुकी हैं, जिनके कारण मरीज को अब कम 'साइड और आफ्टर इफेक्ट' सहने पड़ते हैं।

इम्यूनोथेरेपी: मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, जिसे इम्यूनिटी कहा जाता है। मेडिकल साइंस के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति में कैंसर से लड़ने की इम्यूनिटी होती है, जो शरीर में कैंसरस कोशिकाओं को खत्म कर देती है। इम्यूनोथेरेपी के लिए इंजेक्शन आते हैं, जिन्हें कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श से लगाया जाता है। ऐसे इंजेक्शंस इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फेफड़ों के कैंसर से संभव है बचाव

धूम्रपान से बचें: एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान छोड़ने से आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। अगर धूम्रपान छोड़ने में आपको दिक्कत हो रही है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

पैसिव स्मोकिंग से बचें: अगर आप धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट संपर्क में रहते हैं तो ऐसी स्थिति में भी आप उनके द्वारा वातावरण में छोड़ी गई सांस ग्रहण कर सकते हैं, जिसे सेकेंड हैंड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग भी कहते हैं, जो अत्यंत नुकसानदेह है।

बचें वाहनों के धुएं से: वाहनों से निकलने वाले धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए अत्यंत नुकसानदेह है। इसलिए वाहनों के प्रदूषण और अन्य प्रदूषित माहौल से बचने के लिए मास्क पहनें।

जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल: हेल्दी लाइफस्टाइल से कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, व्यायाम और तनाव प्रबंधन आदि शामिल हैं। खान-पान में हरी सब्जियों, फलों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें।

मोटापे से बचे रहें: मोटापा हृदय रोग और मधुमेह को ही नहीं, बल्कि कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा देता है। मोटापे को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने खान-पान में नमक, चीनी और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ और उत्पादों का कम से कम सेवन करें। मोटापे के संदर्भ में 'बीएमआई' के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रिकॉशन

डॉ. एम. वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

हाल में कुछ प्रदेशों में कोरोना संक्रमण के कुछ मामले सामने आए। इससे लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस मामले में बिना घबराए हुए कोरोना से बचाव के लिए सावधानी बरतना सबसे जरूरी है। इस बारे में और डिटेल में जानिए।

सामने आए हैं कोरोना के कुछ मामले रहें पूरी तरह सतर्क-बरतें सावधानी

हाल ही में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और बिहार सहित कुछ राज्यों में आए कोविड-19 के नए मामलों की खबर सुर्खियों में रहीं। इनमें अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में चार ऐसे मरीजों की मौत ने चिंता बढ़ा दी है।

डरें नहीं-सजग रहें: स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि कोरोना संक्रमित अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं। कोरोना संक्रमित मरीजों की मौत की वजह केवल कोरोना संक्रमण नहीं, को-मॉबलिटी थीं। यानी ये मरीज पहले से ही डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, किडनी की बीमारी और दूसरी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। कमजोर इम्यूनिटी के कारण कोरोना की जंग में वे हार गए।

विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड अब पेंडेमिक नहीं, बल्कि एंडेमिक स्टेज में पहुंच गया है। कभी पूरी तरीके से खत्म नहीं होगा। हमें कोरोना के साथ जीना है। करोना जाएगा नहीं, कोरोना के साथ रहना है। हम अकसर कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से कोरोना के मामले देखने को मिलते हैं। कोविड-19 अब इंफ्लूएंजा (फ्लू) जैसे श्वसन संक्रमणों की श्रेणी में शामिल होता जा रहा है, जो मौसम के अनुसार समय-समय पर बढ़ सकते हैं। जैसे हर साल मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम या फ्लू के मामले आते हैं। वैसे ही अब कोविड के भी छिटपुट मामले समय-समय पर सामने आते रहेंगे।

नए केसेस आने की वजह: साल 2020 से 2022 तक पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाला एसएआरएस-कॉव-2 वायरस म्यूटेशन के बाद समय-समय पर अपना स्वरूप बदलता रहता है। इसी कारण इसके नए वैरिएंट सामने आते रहते हैं। आंध्र प्रदेश में मिले अधिकांश संक्रमण ओमिक्रॉन परिवार से जुड़े हैं। इनकी आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट के रूप में पहचान हुई है। लेकिन इन्हें 2020-21 जैसी गंभीर महामारी का संकेत नहीं माना जा रहा है। अधिकांश संक्रमण हल्के हैं और अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट पहले के कोरोना वैरिएंट्स से अधिक घातक हैं। फिर भी, वायरस के लगातार बदलते स्वरूप को देखते हुए सतर्क रहना, लक्षण होने पर जांच कराना और विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी है।

किन्हें है रिस्क: सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को है, जो कमजोर इम्यूनिटी वाले यानी छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग हैं। या फिर जो पहले से डायबिटीज, हार्ट डिजीज, सीओपीडी जैसी फेफड़ों की पुरानी बीमारी, हाइपरटेंशन, किडनी की बीमारी या कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रसित हैं। इन लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

कोरोना वैक्सीन कितनी प्रभावी: पहले कोरोना वैक्सीन लगवा चुके लोगों को आज भी संक्रमण होने की संभावना हो सकती है। चूंकि वायरस समय के साथ बदलता रहता है और वैक्सीन से बनी संक्रमण-रोधी इम्यूनिटी या एंटीबॉडी भी धीरे-धीरे कम हो सकती है। फिर भी अधिकांश मामलों में यह वैक्सीन कोरोना से बचाव का सुरक्षा कवच है। यह भले ही इंफेक्शन को पूरी तरीके से न रोक पाए, लेकिन यह गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम से काफी हद तक बचाने में मदद करती है।

कैसे करें बचाव

- कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।
- भीड़-भाड़ में दूसरों से दूरी बनाए रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह जाना जरूरी हो, तो मास्क जरूर पहनें।
- हाथों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- वैक्सीनेशन को नजरअंदाज बिल्कुल न करें। अगर आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं तो वैक्सीनेशन को लेकर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें। या फिर अगर इंटरनेशनल ट्रैवल पर जा रहे हों, तब बूस्टर डोज जरूर लगवाएं।
- संतुलित आहार खाएं। मौसमी और ताजे फल ज्यादा खाएं।
- नियमित वॉक करें, एक्सरसाइज करें, डीप ब्रीदिंग करें, प्राणायाम करें।
- अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

क्या हैं लक्षण: संक्रमित व्यक्ति को इंफ्लूएंजा के समान लक्षण हो रहे हैं जैसे- मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, बुखार, खांसी आना, नाक बहना या कंजेशन होना, गला खराब होना, कमजोरी, थकान, स्वाद और गंध में बदलाव। ध्यान न देने पर निमोनिया भी हो सकता है।

कब जाएं डॉक्टर के पास: अगर बुखार तीन से पांच दिन तक बना रहे, लगातार खांसी, गले में खराश या सांस लेने में तकलीफ हो, ऑक्सीजन स्तर कम हो, सीने में दर्द या गंभीर कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जल्दी पता चलने से न सिर्फ इलाज आसान होता है, बल्कि संक्रमित व्यक्ति अनजाने में दूसरों को संक्रमित करने से भी बचता है।

कैसे होता है उपचार: फिलहाल कोरोना के इस नए वैरिएंट के लिए कोई अलग या विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। उपचार रोग की गंभीरता और मरीज के जोखिम के आधार पर किया जाता है। उपचार के दौरान जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति और उसके नजदीकी लोग कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।

संक्रमित व्यक्ति को आइसोलेट किया जाता है। अधिकांश हल्के मामलों में मरीज के लक्षणों के अनुसार (सिंप्टोमैटिक) उपचार ही किया जाता है। यानी घर पर आराम करने, बुखार या दर्द (जैसे पैरासिटामोल), खांसी की दवा लेने, संतुलित-पोषक-सुपाच्य आहार लेने और पर्याप्त पानी पीने संबंधी सलाह दी जाती है। कोरोना का सेल्फ-लिमिटिंग नेचर (शरीर की प्रतिरक्षा के कारण स्वतः नियंत्रित होने वाला संक्रमण) होने के कारण अधिकांश मरीज 6-7 दिन में स्वस्थ हो जाते हैं। जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या कमजोर प्रतिरक्षा वाले हाई रिस्क कैटेगरी के मरीजों को विशेष निगरानी और चिकित्सकीय उपचार की जरूरत पड़ सकती है। उन्हें आवश्यकता पड़ने पर विशेष एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं। समय पर शुरू किया गया उपचार बीमारी के गंभीर रूप लेने के जोखिम को कम कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

योगोपचार

ललिता गोयल

लंबे स्क्रीन टाइम और स्ट्रेस की वजह से कई बार थका हुआ होने के बाद भी रात को अनेक लोगों को नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है। ऐसे में आप रेग्युलर कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या रात में नींद नहीं आती नियमित करें ये योगासन

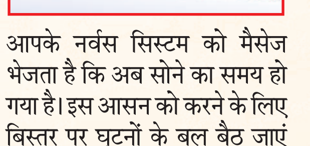
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को नींद न आना एक सामान्य समस्या बन गई है और आजकल अधिकांश लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से न केवल अगले दिन थकान बनी रहती है बल्कि कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल असंतुलन और इम्युनिटी पर भी नेगेटिव असर हो सकता है।

योगासन है कारगर: हर व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरुरी होता है। योग अच्छी नींद लाने और स्ट्रेस कम करने के साथ-साथ बॉडी और माइंड को रिलैक्स करने में मदद करता है। योगासन दिनभर का तनाव भी कम करके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाता है, मांसपेशियों का तनाव दूर करता है और मन को शांत करता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों और प्राणायाम के बारे में जिन्हें सोने से पहले करना भरपूर नींद के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

अनुलोम-विलोम: यह प्राणायाम अनिद्रा भगाने में कारगर होता है। इसमें पहले बाईं नाक से सांस लेनी होती है और दाएं से छोड़नी होती है। इसी तरीके से दाएं से बाएं करना होता है। इस योगासन को आप 10 से 15 बार कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम करने से पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय हो जाता है जो दिल की धड़कन को धीमा करता है। इससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है और दिमाग शांत होता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से नींद के लिए तैयार हो जाता है।

विपरीत करणी आसन: यह आसन दिनभर की थकान को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस आसन को बिस्तर पर लेटे-लेटे किया जा सकता है। यह पैरों की सूजन और थकान को कम करके मानसिक तनाव को तुरंत शांत करता है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर के सिरहाने या दीवार के सहारे अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दीवार या बेड के बैकरेस्ट से टिका दें। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में आराम से फैला लें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें। इस पोज में 5 से 10 मिनट तक रहें।

बालासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है, पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है और आपके नर्वस सिस्टम को मैसेज भेजता है कि अब सोने का समय हो गया है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर पर घुटनों के बल बैठ जाएं अपने दोनों घुटनों के बीच थोड़ा गैप रखें, अब अपने सामने एक या दो मुलायम तकिए लंबाई में रखें। लंबी सांस खींचें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, जिससे आपकी छाती और सिर तकिए पर आराम से टिक जाएं। अपने हाथों को आगे की ओर फैला लें या शरीर के पीछे आराम से छोड़ दें। इस पोजीशन में गहरी सांसें लें और कम से कम 2-3 मिनट तक रहें। इस आसन को करने से से पीठ, कंधे और गर्दन का तनाव दूर होता है और मन शांत होता है, जिससे नींद अच्छी आती है।



शवासन: शवासन योग का अंतिम और सबसे जरूरी आसन माना जाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और हाथ-पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामदायक स्थिति में रखें। आंखें बंद करें और गहरी सांसें लेते हुए शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें। 5-10 मिनट तक इसी पोजीशन में रहें। यह आसन पूरे शरीर और मन को रिलैक्स करता है, तनाव दूर करता है और नींद न आने की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। अगर इस आसन का रोज अभ्यास करें तो शरीर फिजिकल और मेंटल स्ट्रेस से बाहर आता है, जिससे नींद अच्छी आती है। *

(योग एक्सपर्ट हेतल शाह से बातचीत पर आधारित)

गुरु ही ज्ञान, संस्कार, सेवा और सत्य के मार्ग का प्रकाश दिखाकर समाज को दे रहे सही दिशा

गुरु के आशीर्वाद में ही जीवन के सारे सुख निहित

गुरु भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर

हरिभूमि न्यूज ▸▸| गोहाना

आषाढ़ मास की गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर गुरुवार को बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल ने गांव रिंढाणा स्थित श्री श्री 1008 महंत बाबा गुलाब गिरी श्रवंगी महाराज के डेरे में पहुंचकर विधि-विधान से पूजा-अर्चना। समारोह में विधायक ने महंत बाबा भलेगिरी महाराज से आशीर्वाद प्राप्त किया और बरोदा हलका क्षेत्र में सुख-समृद्धि की कामना की।

विधायक ने कहा कि गुरु भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर हैं। गुरु ही ज्ञान, संस्कार, सेवा और सत्य के मार्ग का प्रकाश दिखाकर समाज को सही दिशा प्रदान करते हैं। गुरु का आशीर्वाद जीवन में आत्मबल, सद्बुद्धि और सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। उन्होंने कहा कि हमें अपने गुरुजनों का हमेशा आदर करना चाहिए। गुरु के आशीर्वाद में ही जीवन के सारे सुख निहित हैं।

खरखौदा। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

खरखौदा एवं क्षेत्र के विभिन्न गांवों में लगे भंडारे

खरखौदा। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर खरखौदा शहर तथा आसपास के गांवों में श्रद्धा और भक्ति का वातावरण देखने को मिला। विभिन्न धार्मिक स्थलों पर विशाल भंडारों का आयोजन किया गया, जहां सुबह से ही श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी और सभी ने प्रसाद ग्रहण कर गुरुजनों का आशीर्वाद प्राप्त किया। शहर स्थित छपड़ेश्वर मंदिर तथा बुचेश्वर मंदिर में वार्षिक भंडारे का भव्य आयोजन किया गया। मंदिरों को आकर्षक ढंग से सजाया गया और श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विशेष व्यवस्थाएं की गई। बड़ी संख्या में लोगों ने परिवार सहित पहुंचकर प्रसाद ग्रहण किया तथा धार्मिक अनुष्ठानों में भाग लिया। छपड़ेश्वर मंदिर में आयोजित सांग का भी गुरु पूर्णिमा पर विधिवत समापन हुआ। प्रसिद्ध कलाकारों द्वारा प्रस्तुत धार्मिक एवं सांस्कृतिक सांग का श्रद्धालुओं ने भरपूर आनंद लिया। समापन अवसर पर मंदिर परिसर में विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। ग्रामीण क्षेत्र के अनेक मंदिरों और धार्मिक स्थलों पर भी गुरु पूर्णिमा के अवसर पर भंडारे आयोजित किए गए। पूरे दिन श्रद्धालुओं की आवाजाही बनी रही और लोगों ने सेवा भाव से भंडारे में सहयोग करते हुए गुरु परंपरा के प्रति अपनी आस्था व्यक्त की।

अज्ञानता के अंधकार से निकाल सही मार्गदर्शन करने वाला ही सच्चा गुरु

सोनीपत। गुरु पूर्णिमा पर्व बुधवार को शहरवासियों ने अपने-अपने रीति-रिवाज के अनुसार मनाया। बड़ा बाजार स्थित श्रीदेवी चिटाने वाली माता मंदिर के पुजारी पंडित अमित शौनक ने गुरु पूर्णिमा पर अपने गुरु पंडित पूरन चंद की पूजा-अर्चना कर उनसे आशीर्वाद लिया। पंडित पूरनचंद ने उन्हें अपना आशीष दिया, जीवन में सच्चाई व निष्ठा के साथ कार्य करने की सलाह दी। पंडित पूरनचंद ने बताया कि सच्चा गुरु वह है, जो शिष्य को अज्ञानता के अंधकार से निकालकर उसका सही मार्गदर्शन करें। महर्षि वेदव्यास को श्रीमद्भागवत, महाभारत, ब्रह्मसूत्र मीमांसा के अलावा 18 पुराणों का रचयिता माना जाता है। जिससे उन्हें प्रथम गुरु का दर्जा प्राप्त है। पंडित अमित शौनक ने बताया कि गुरु भगवान के समान होता है, जो मनुष्य गुरु के दिखाए मार्ग पर चलता है, वहीं जीवन में आगे बढ़ता है। उन्होंने गुरु के योगदान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गुरु बिन ज्ञान न उपजे, गुरु बिन मिले न मोक्ष।

शम्भुदयाल मॉडर्न स्कूल में गुरु-शिष्य परंपरा को किया नमन

सोनीपत। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर हिंदू आध्यात्मिक एवं सेवा संगठन के मार्गदर्शन में शम्भुदयाल मॉडर्न स्कूल में आचार्य वंदन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन और गुरु वंदना से हुआ। विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से गुरु के प्रति श्रद्धा व्यक्त कर सभी का मन मोह लिया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधान प्रदीप सिंह गौतम, महासचिव राजकुमार चौहान, वरिष्ठ सदस्य अशोक शर्मा, एचएसएसएफ के प्रांतीय सचिव राजीव गुप्ता, कार्यक्रम अध्यक्ष प्रांतीय सहसचिव डॉ. आरके गुप्ता, आशीष गुप्ता, पूर्व प्राचार्य जगदीश चंद्र शर्मा तथा प्राचार्य सौरभ शर्मा सहित अनेक गणमान्य अतिथि मौजूद रहे। प्रदीप सिंह गौतम और जगदीश चंद्र शर्मा ने विद्यार्थियों को गुरु की महिमा बताते हुए अनुशासन, संस्कार और नैतिक मूल्यों को अपनाने का संदेश दिया। मंच संचालन नेहा मित्तल, पूजा पाराशर, पारुल, परसून और शिवानी ने संयुक्त रूप से किया।

गुरु पूर्णिमा पर श्री गरीबदास आश्रम में लिया आशीर्वाद

सोनीपत। आषाढ़ मास की गुरु पूर्णिमा के अवसर पर गांव गढ़ी बिदरौली स्थित श्री गरीबदास आश्रम में श्रद्धालुओं ने गुरु संजय ब्रह्मचारी से आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर कांग्रेस के जिला महामंत्री डॉ. सत्यवीर निर्माण और हंसराज प्रधान भी आश्रम पहुंचे तथा गुरु का आशीर्वाद प्राप्त किया। डॉ. सत्यवीर निर्माण ने कहा कि गुरु पूर्णिमा गुरु के प्रति आभार, सम्मान और समर्पण व्यक्त करने का पावन अवसर है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार गुरु के मार्गदर्शन से ही जीवन में सही दिशा, ज्ञान और सफलता प्राप्त होती है। उन्होंने कहा कि गुरु पूर्णिमा पर गुरु का आशीर्वाद लेने से जीवन में सुख, समृद्धि और उन्नति के द्वार खुलते हैं। उन्होंने संत कबीर के दोहे का उल्लेख करते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु को भगवान से भी ऊंचा स्थान दिया गया है। इस दौरान श्रद्धालुओं ने आश्रम में पूजा-अर्चना कर समाज में सद्भाव और खुशहाली की कामना की।

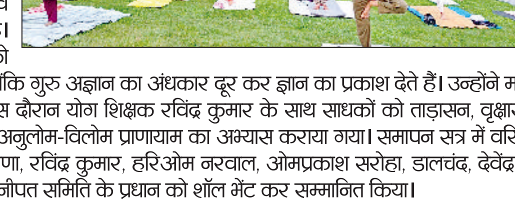
हिंदू गर्ल्स कॉलेज में ऑनलाइन मनाया गया गुरु पूर्णिमा उत्सव

सोनीपत। हिंदू गर्ल्स कॉलेज में बुधवार को राष्ट्रीय सेवा योजना की तीनों इकाइयों और विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी की सोनीपत नगर शाखा के संयुक्त तत्वावधान में ऑनलाइन गुरु पूर्णिमा उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विवेकानंद केंद्र सोनीपत नगर के युवा प्रमुख प्रदीप रहे। कॉलेज प्राचार्या डॉ. बिपाशा अग्रवाल ने उनका स्वागत करते हुए कहा कि गुरु केवल ज्ञान ही नहीं देता, बल्कि चरित्र निर्माण और व्यक्तित्व विकास का भी आधार होता है। प्रदीप ने छात्राओं को संबोधित करते हुए महर्षि वेदव्यास के योगदान और गुरु-शिष्य परंपरा का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि गुरु अज्ञान से ज्ञान की ओर ले जाता है तथा स्वामी विवेकानंद के जीवन में गुरु रामकृष्ण परमहंस की भूमिका प्रेरणादायी रही। कार्यक्रम के मुख्य सूत्रधार विवेकानंद केंद्र सोनीपत शाखा के प्रमुख संजय भूटानी ने कहा कि ज्ञान केवल सूचना नहीं, बल्कि आत्मप्रकाश है। उन्होंने छात्राओं से स्वामी विवेकानंद के /"उठो, जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रुको के संदेश को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नीलम ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

सोनीपत। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर सोनीपत नगर निगम के मेयर राजीव जैन ने सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ब्राह्मण उत्थान समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सहभागिता करते हुए एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत अध्यापक-अध्यापिकाओं के साथ पौधरोपण किया। इस अवसर पर उन्होंने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए सभी से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का आह्वान किया। मेयर जैन ने कहा कि हमारे जीवन की पहली गुरु हमारी मां होती हैं, जो हमें संस्कार, स्नेह और जीवन जीने की सही दिशा देती हैं। उन्होंने कहा कि एक-एक पौधा आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ और सुरक्षित पर्यावरण की अमूल्य धरोहर है। मुरथल स्थित रामकृष्ण साधना केंद्र में बुधवार को गुरू-पूर्णिमा महोत्सव का भव्य आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में स्वयं स्वामी दयानंद सरस्वती महाराज ने दीप प्रज्वलित करते हुए किया। इस अवसर पर मुकेश शर्मा, संजय बड़वासनिया, विद्यालय परिवार के शिक्षकगण अंकुर रोहिल्ला, रीटा तनेजा, दीपक शर्मा, चन्द्रमा, पुशवी, अंजलि, अन्य स्टाफ, गणमान्य नागरिक एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।

गुरु पूर्णिमा पर योगाभ्यास के साथ गुरुजनों का किया सम्मान



सोनीपत। मिशन फिट सोनीपत श्रृंखला के तहत बुधवार को औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में गुरु पूर्णिमा पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। योग शिक्षक इंजीनियर लक्ष्मीनारायण ने कहा कि गुरु पूर्णिमा आषाढ़ मास की पूर्णिमा को मनाई जाती है और यह गुरु के प्रति आदर, सम्मान व आभार व्यक्त करने का विशेष अवसर है। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु को भगवान से भी ऊंचा स्थान दिया गया है, क्योंकि गुरु अज्ञान का अंधकार दूर कर ज्ञान का प्रकाश देते हैं। उन्होंने महर्षि वेद व्यास के योगदान पर भी प्रकाश डाला। इस दौरान योग शिक्षक रविंद्र कुमार के साथ साधकों को ताड़ासन, वृक्षासन, सूर्य नमस्कार तथा भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। समापन सत्र में वरिष्ठ योग शिक्षक लक्ष्मीनारायण खंडवाल, रणसिंह राणा, रविंद्र कुमार, हरिओम नरवाल, ओमप्रकाश सरोहा, डालचंद, देवेंद्र, सुनीता, कृष्णा, रीना और मुकेश ने लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत समिति के प्रधान को शॉल भेंट कर सम्मानित किया।

अगवानपुर फाटक पर आरओबी नवंबर में होगा शुरू, 80 प्रतिशत काम पूरा

गन्नौर। अगवानपुर फाटक पर बन रहे रेलवे ओवरब्रिज (आरओबी) का इंतजार अब खत्म होने वाला है। लगभग 80 प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा हो चुका है और अधिकारियों ने नवंबर माह तक इसे आमजन के लिए शुरू करने का लक्ष्य रखा है। बुधवार को क्षेत्रीय विधायक देवेंद्र कादियान ने निर्माण स्थल का निरीक्षण कर कार्य की प्रगति का जायजा लिया विधायक कादियान ने कहा कि आरओबी शुरू होने के बाद फाटक बंद होने से लगने वाले जाम की समस्या से लोगो को बड़ी राहत मिलेगी। आरओबी के साथ बन रहे अंडरपास के काम में बिजली निगम के दो पोल बाधा बने हुए थे। अब इन्हें हटाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। इंजीनियर कुलदीप ने बताया कि पोल हटने के बाद अंडरपास का काम भी तेजी से पूरा किया जाएगा। करीब डेढ़ से दो माह में इसे चालू करने का प्रयास है। जानकारी के मुताबिक, इस आरओबी की लंबाई करीब 650 मीटर और चौड़ाई साढ़े 7 मीटर है। रेलवे सीमा के बाहर का का करीब साढ़े 18 करोड़ रुपए का निर्माण कार्य हरियाणा राज्य सड़क एवं पुल विकास निगम (एचएसआरडीसी) पूरा कर चुका है। रेलवे लाइन के ऊपर बनने वाले हिस्से का काम रेलवे विभाग कर रहा है, जिस पर करीब 11 करोड़ रुपये खर्च होंगे।

गुरु पूर्णिमा पर गुरु वंदन एवं सामूहिक जन्मोत्सव मनाया

गोहाना। गुरु पूर्णिमा पर गीता विद्या मंदिर, गोहाना के शिशु वाटिका विभाग में गुरु वंदन एवं भारतीय संस्कृति पर आधारित मासिक सामूहिक जन्मोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। शिशु वाटिका की कक्षा अरुण से द्वितीय तक के 59 विद्यार्थियों का वैदिक जन्म यज्ञ के माध्यम से सामूहिक जन्मोत्सव मनाया गया, जिसमें अभिभावकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। मुंडलाना व बरोदा में भी हवन हुआ। शिशु वाटिका प्रमुख सुनीता वर्मा ने भारतीय पद्धति से जन्मदिन मनाने के महत्व पर प्रकाश डाला। कक्षा सातवीं के छात्र योगेश व यशिका ने गुरु पूर्णिमा के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए।

सुरक्षित और हरित भविष्य का संकल्प है पौधरोपण अभियान : डॉ. ओपी परूथी

सोनीपत। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर जीवीएम कन्या महाविद्यालय में हरियाणा सरकार और उच्चतर शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार एनएसएस इकाई ने एनसीसी के सहयोग से 'एक पेड़ मां के नाम' महाअभियान के तहत पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया। संस्था के प्रधान डॉ. ओपी परूथी के मार्गदर्शन में प्राचार्या डॉ. मंजुला स्पाह ने पौधरोपण कर अभियान का शुभारंभ किया। डॉ. ओपी परूथी ने कहा कि पौधरोपण सुरक्षित और हरित भविष्य का संकल्प है तथा वृक्ष पर्यावरण और मानव जीवन की सबसे बड़ी धरोहर हैं। कार्यक्रम में उप-प्राचार्या डॉ. सुमन नासा, एनएसएस प्रभारी रुचिका विरमानी, एनसीसी प्रभारी लेफ्टिनेंट डॉ. प्रियंका, इको क्लब प्रभारी डॉ. अनीता सैनी, चंद्रेश, राजेंद्र, भैरव, मोनिका वर्मा, मीना कालड़ा, डॉ. मनीता, पूजा सरोहा, सुमन, दीपिका, डॉ. प्रगति, तमन्ना, संगीता शर्मा और अर्चना खुराना सहित शिक्षक, कर्मचारी और छात्राएं उपस्थित रहीं।

गुरु पूर्णिमा पर 33 नागरिकों ने कमाया रक्तदान का पुण्य

गोहाना। शहर में बरोदा मार्ग पर गणेश मार्केट में बुधवार को गुरु पूर्णिमा पर रक्तदान शिविर एवं भंडारा आयोजित किया गया। शिविर में 33 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया। कार्यक्रम में नागरिकों ने भंडारे में प्रसाद भी ग्रहण किया। मुख्य अतिथि नागरिक अस्पताल, गोहाना से डॉ. चक्रवर्ती शर्मा और विशिष्ट अतिथि भाजपा वरिष्ठ नेता एवं जिला कष्ट निवारण समिति के सदस्य अरुण बड़ौक, बीईई राजेश भारद्वाज, परीक्षित कत्याल व जस्सी खुराना थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता आचार्य वृजमोहन शास्त्री ने की जबकि संयोजन लक्ष्य ने किया। आयोजन समिति में अशोक चहल, सोनू गोयल, हरियाणा पुलिस में निरीक्षक रमेश, दिनेश मलिक, सुशील जैन, डॉ. मनोज बिचपड़ी, सोमबीर फौजी, रामकरण चौहान और एमसी राजेश पांचाल ने अपनी सेवाएं दी। शिविर में विशेष रक्तदाताओं में पिता-पुत्र मुकेश गोयल, अर्चित और अर्पित, दंपति रमेश और बबीता ने रक्तदान की सेवा की। इनके अलावा मुकेश, जयभगवान, सुनील कुमार, राहुल, मनीष, रमन, अंशुल, जतिश, राजेश मोर, योगेन्द्र, संजय, श्यामसुंदर और सोनू, तुषार, कार्तिक, हर्षित, अनमोल, मोहित, अंशु और दीपांशु ने भी रक्तदान किया।

न्यूज डायरी

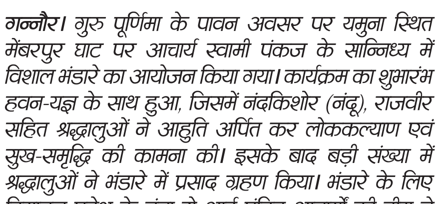
गुहणा के किसान हिसार में प्रदर्शन में हुए शामिल ज्ञापन सौंपकर उठाई मुआवजे की मांग

सोनीपत। गुहणा धरना कमेटी के सदस्य बुधवार को हिसार में आयोजित किसान प्रदर्शन में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने विभिन्न किसान संगठनों के साथ सरकार के नाम ज्ञापन सौंपकर गुहणा गांव में प्रस्तावित पावरग्रिड परियोजना के लिए भूमि के गलत मूल्यांकन और लॉटरी प्रणाली का विरोध दर्ज कराया। किसानों ने कहा कि उनकी जमीन का सही बाजार मूल्य निर्धारित नहीं किया गया है और उचित मुआवजा दिए बिना परियोजना पर कार्य शुरू करने का प्रयास किया जा रहा है। इसी के विरोध में किसानों ने निर्माण कार्य रुकवा रखा है। किसानों का कहना है कि पहले जमीन का मौजूदा बाजार मूल्य के अनुसार मुआवजा दिया जाए, उसके बाद ही परियोजना पर काम शुरू किया जाए।

चेयरमैन बनने पर मोहनलाल बड़ौली को पुष्पगुच्छ भेंटकर स्वागत किया

राई। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडोली को हरियाणा सार्वजनिक उपक्रम ब्यूरो चेयरमैन नियुक्त होने पर कार्यकर्ताओं में उत्साह का माहौल है। जाखौली मंडल के अध्यक्ष एवं युवा भाजपा नेता शेखर आंतिल ने प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली को पुष्पगुच्छ भेंट किया तथा नई जिम्मेदारी मिलने पर हार्दिक शुभकामनाएं दीं। जाखौली मंडल के अध्यक्ष एवं युवा भाजपा नेता शेखर आंतिल ने मोहनलाल बड़ौली की संगठनात्मक अनुभव, सरल व्यक्तित्व और कार्यशैली की सराहना करते हुए विश्वास जताया कि उनके नेतृत्व में भाजपा नई ऊंचाइयों को प्राप्त करेगी। वही राई हल्के से भाजपा नेता नरेंद्र धीमान ने हरियाणा भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली को हरियाणा सार्वजनिक उपक्रम ब्यूरो का चेयरमैन नियुक्त किए जाने पर पुष्पगुच्छ भेंट किया और नई जिम्मेदारी मिलने पर शुभकामनाएं दीं।

भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च : स्वामी पंकज

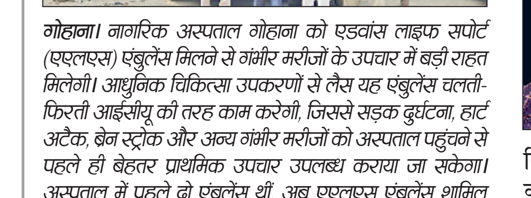


गन्नौर। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर यमुना स्थित मेंबरपुर घाट पर आचार्य स्वामी पंकज के सान्निध्य में विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ हवन-यज्ञ के साथ हुआ, जिसमें नंदकिशोर (नंदू), राजवीर सहित श्रद्धालुओं ने आहुति अर्पित कर लोककल्याण एवं सुख-समृद्धि की कामना की। इसके बाद बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया। भंडारे के लिए हिमाचल प्रदेश के चंबा से आई पंडित आचार्यों की टीम ने विधिवत प्रसाद तैयार किया, जिसे श्रद्धालुओं में श्रद्धापूर्वक वितरित किया गया। श्रद्धालुओं ने गुरु वंदना कर आशीर्वाद प्राप्त किया। श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए आचार्य स्वामी पंकज ने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च है। गुरु ही मनुष्य को अज्ञान के अंधकार से निकालकर ज्ञान और सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं।

गुरुजनों का तिलक लगाकर, पुष्प अर्पित कर सम्मान किया

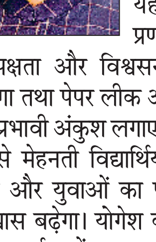
गन्नौर। चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल में गुरु पूर्णिमा विद्यार्थियों ने अपने गुरुजनों का तिलक लगाकर, पुष्प अर्पित कर तथा चरण स्पर्श कर सम्मान किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि समाजसेवी अंकित मल्होत्रा ने शिरकत की। स्कूल पहुंचने पर विद्यालय के अध्यक्ष जगबीर यादव व निदेशक अजय यादव ने स्वागत किया। विद्यालय प्रबंधन ने उन विद्यार्थियों को विशेष रूप से सम्मानित किया, जिन्होंने नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत में अपने गुरुजनों एवं माता-पिता का सम्मान कर संस्कारों के प्रति अपनी निष्ठा का परिचय दिया। विद्यालय के चेयरमैन जगबीर यादव ने कहा कि गुरु जीवन को सही दिशा देने वाले सच्चे मार्गदर्शक होते हैं। डायरेक्टर अजय कुमार ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में अनुशासन, विनम्रता और नैतिक मूल्यों का विकास करना भी है।

नागरिक अस्पताल को मिली एडवांस लाइफ सपोर्ट एंबुलेंस



गोहाना। नागरिक अस्पताल गोहाना को एडवांस लाइफ सपोर्ट (एएलएस) एंबुलेंस मिलने से गंभीर मरीजों के उपचार में बड़ी राहत मिलेगी। आधुनिक चिकित्सा उपकरणों से लैस यह एंबुलेंस चलती-फिरती आईसीयू की तरह काम करेगी, जिससे सड़क दुर्घटना, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक और अन्य गंभीर मरीजों को अस्पताल पहुंचने से पहले ही बेहतर प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराया जा सकेगा। अस्पताल में पहले दो एंबुलेंस थीं, अब एएलएस एंबुलेंस शामिल होने से आपातकालीन सेवाएं और मजबूत होंगी। एएलएस एंबुलेंस में वेंटिलेटर, डिफिब्रिलेटर, ऑक्सीजन सपोर्ट सिस्टम, मल्टीपैरामीटर मॉनिटर सहित अन्य जीवनरक्षक उपकरण उपलब्ध हैं। एंबुलेंस पर प्रशिक्षित स्टाफ तैनात रहेगा, जो मरीज की हालत के अनुसार मौके पर ही उपचार शुरू कर सकेगा। इससे गंभीर मरीजों की जान बचाने की संभावना बढ़ेगी और अस्पताल तक पहुंचने में होने वाली देरी का जोखिम कम होगा।

परीक्षा संशोधन विधेयक लोकसभा से पारित होने पर योगेश ने अभिनंदन किया



गन्नौर। एग्रीकल्चर मार्केट कमेटी, गन्नौर के वाइस चेयरमैन योगेश कौशिक ने लोकसभा में परीक्षा संशोधन विधेयक पारित होने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार का अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि यह विधेयक परीक्षा प्रणाली में पारदर्शिता, निष्पक्षता और विश्वसनीयता को मजबूत करेगा तथा पेपर लीक और अनियमितताओं पर प्रभावी अंकुश लगाएगा। उन्होंने कहा कि इससे मेहनती विद्यार्थियों के हित सुरक्षित होंगे और युवाओं का परीक्षा व्यवस्था पर विश्वास बढ़ेगा। योगेश कौशिक ने विधेयक के समर्थन में मतदान करने वाले सभी भाजपा सांसदों का भी आभार व्यक्त किया।

साहित्यकार रामबीर सिंह को जनकवि मेहर सिंह सम्मान मिलने पर विधायक ने दी बधाई

खरखौदा। हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी, पंचकुला द्वारा प्रदत्त प्रतिष्ठित जनकवि मेहर सिंह सम्मान–2022 से प्रदेश के वरिष्ठ साहित्यकार, शिक्षाविद् एवं ब्रह्मशक्ति सीनियर सेकेंडरी स्कूल, थाना कलां के प्राचार्य रामबीर सिंह 'राम' को मुख्यमंत्री द्वारा सम्मानित किए जाने पर खरखौदा के विधायक पवन खरखौदा ने हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि यह सम्मान साहित्य एवं संस्कृति के क्षेत्र में रामबीर सिंह 'राम' के उल्लेखनीय योगदान, लोकसाहित्य के संरक्षण एवं संवर्धन के प्रति उनके समर्पण तथा शिक्षा-जगत में उनकी उत्कृष्ट सेवाओं का गौरवपूर्ण सम्मान है। यह उपलब्धि न केवल रामबीर सिंह 'राम' के लिए, बल्कि समूचे खरखौदा क्षेत्र एवं हरियाणा प्रदेश के लिए भी गर्व का विषय है।

जिले के 7 ब्लॉक के राजकीय विद्यालयों की दो चरणों में बांटकर शुरू की गई बजट संबंधी जांच

राजकीय विद्यालयों में खर्च पर निदेशालय की टिकी नजरें

- पहले दिन प्रत्येक ब्लॉक से 10-10 स्कूलों का हुआ ऑडिट

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

वर्ष 2025 में जिले के दो राजकीय विद्यालयों में 1.34 करोड़ रुपये के गबन का मामला सामने आने के बाद विद्यालय शिक्षा निदेशालय की नजरें लगातार प्रदेशभर स्कूलों में खर्च होने वाले करोड़ों रुपये के बजट पर टिकी हैं। समग्र शिक्षा अभियान के तहत जिले में दो दिवसीय सामाजिक अंकेक्षण (सोशल ऑडिट) की औपचारिकताएं पूरी की जा रही हैं। इस ऑडिट में जिले के कुल 7 ब्लॉक को दो चरणों में बांटा गया है। पहले दिन बुधवार को मॉडल टाउन स्थित समग्र शिक्षा विभाग के कार्यालय में 4 ब्लॉक से राजकीय विद्यालयों में खर्च किया गया बजट का पूर्ण विवरण जांचा गया। इस जांच के लिए खासकर पानीपत से विभाग की टीम सोनीपत पहुंची। निदेशालय की सूची अनुसार प्रत्येक ब्लॉक से करीब 10-10 विद्यालयों में सालभर में खर्च किए गए बजट की पूर्ण जांच की गई। जुलाई 2025 में जिले के दो राजकीय विद्यालय 1.34 करोड़ रुपये के गबन के मामले में चर्चा में आए थे। आरोप था कि लिपिक ने फर्जी बिल तैयार कर अपने परिचितों के बैंक खातों में ई-सैलरी पोर्टल के माध्यम से भुगतान की राशि ट्रांसफर की थी। संदेह की स्थिति पैदा हुई, तो प्रधानाचार्यों के पुराने ऑडिट का मिलान करने पर मामला उजागर हुआ था।

सोनीपत। सोनीपत के मॉडल टाउन स्थित समग्र शिक्षा विभाग के कार्यालय में स्कूलों में खर्च का ऑडिट करती विशेष टीम। फोटो : हरिभूमि

संबंधित प्रबंधकों का जांच में शामिल होना अनिवार्य

विद्यालय शिक्षा निदेशालय के निर्देश पर जिले के विभिन्न राजकीय विद्यालयों के आय व खर्च बजट विवरण की जांच की जा रही है। जांच के लिए निदेशालय ने ही अपने स्तर पर विभिन्न विद्यालयों व टीमों का चयन किया है। ऐसे में चयनित विद्यालयों के संबंधित प्रबंधकों का जांच में शामिल होना अनिवार्य है। अगर कोई विद्यालय मामले में लापरवाही बरतता है, तो उनके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

-कृष्णा खत्री, जिला परियोजना संयोजक, समग्र शिक्षा, सोनीपत

नशे के दुष्प्रभावों बारे जागरूक किया

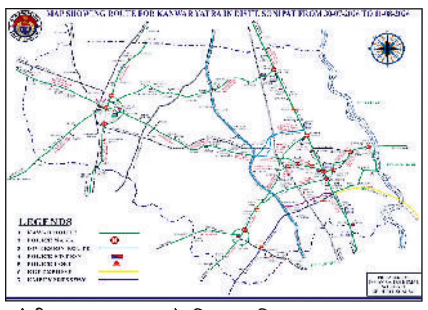
गोहाना। नशा मुक्त समाज के निर्माण के लिए पुलिस प्रशासन द्वारा जागरूकता अभियान के तहत बुधवार को शहर में राजकीय कन्या महाविद्यालय एवं राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किए गए। यह अभियान पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह के मार्गदर्शन में एवं पुलिस उपायुक्त गोहाना जितेन्द्र गहलावत के निर्देशन में चलाया जा रहा है। थाना शहर गोहाना में उप निरीक्षक संदीप कुमार ने अपनी टीम के साथ कार्यक्रम में छात्राओं को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

सीएम विंडो की शिकायतें बंद करने के आदेश का विरोध, डीसी को सौंपा ज्ञापन

सोनीपत। रक्षक सेना भारत और अन्य सामाजिक संगठनों ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिला उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर सीएम विंडो पर लंबित शिकायतों के निस्तारण संबंधी नए आदेश का विरोध किया। ज्ञापन सौंपने के दौरान शिवानी महलाना, प्रवीण चावला, बाबा राजेश नाथ, आनंद दहिया, सुशील, दीपक जाहरी, अभिषेक, रक्त एंबेसडर प्रेम गौतम, सतीश जांगड़ा, रमेश सोनीपत, मोनू, अक्षय, विष्णु, शंकर दहिया सहित अनेक समाजसेवी और रक्षक सेना के कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सादे वेश में पुलिसकर्मी रखेंगे नजर, यमुना घाट पर एनडीआरएफ तैनाती की तैयारी

कांवड़ यात्रा के लिए प्रशासन अलर्ट, सुरक्षा से लेकर यातायात तक तैयार किया प्लान



सोनीपत। कावड़ यात्रा के लिए तय किया गया रूट।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

श्रावण मास की कांवड़ यात्रा को शांतिपूर्ण, सुरक्षित और व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन और पुलिस आयुक्तालय ने इस बार पहले से अधिक व्यापक तैयारियां शुरू कर दी हैं। यात्रा के दौरान लाखों शिवभक्तों की आवाजाही को देखते हुए सुरक्षा, यातायात, स्वास्थ्य सेवाओं, अग्निशमन, आपदा प्रबंधन और कानून-व्यवस्था को लेकर विस्तृत कार्ययोजना लागू की जा रही है। जिला प्रशासन ने सभी संबंधित विभागों को समय रहते व्यवस्थाएं पूरी करने के निर्देश दिए हैं, जबकि पुलिस आयुक्तालय ने सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए अलग-अलग स्तर पर जिम्मेदारियां तय कर दी हैं। प्रशासन का उद्देश्य यह है कि कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े और पूरे जिले में यातायात तथा कानून-व्यवस्था सामान्य बनी रहे। इसके लिए सभी विभागों के बीच समन्वय स्थापित करते हुए लगातार निगरानी की व्यवस्था की जा रही है। प्रशासन और पुलिस अधिकारियों का कहना है कि कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है।

सोनीपत। गढ़ मिर्कपुर स्थित अंतराज्यीय नाके पर तैनात पुलिस कर्मी।

आपात स्थिति से निपटने के लिए टीमें तैयार

यात्रा के दौरान किसी भी आपात स्थिति से तुरंत निपटने के लिए जिले की सभी एंबुलेंस और अग्निशमन वाहनों को चौबीसों घंटे तैयार रखने के निर्देश जारी किए गए हैं। प्रमुख मार्गों और संवेदनशील स्थानों पर एंबुलेंस की तैनाती सुनिश्चित की जाएगी, ताकि दुर्घटना या स्वास्थ्य संबंधी किसी भी स्थिति में तत्काल सहायता उपलब्ध कराई जा सके। इसके साथ ही प्रमुख मार्गों पर क्रेन और रिकवरी वाहनों की भी व्यवस्था रहेगी, जिससे खराब हुए वाहनों को तुरंत हटाकर यातायात सुचारु रखा जा सके। प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि यात्रा अवधि के दौरान विभिन्न क्षेत्रों में ड्यूटी मजिस्ट्रेट तैनात किए जाएंगे।ोक निर्माण विभाग और संबंधित एजेंसियों को क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत, गड्ढे भरने तथा मार्गों को सुगम बनाने के निर्देश दिए गए हैं।

हर विभाग को सौंपी जिम्मेदारी

कांवड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सुरक्षा, सुगम आवागमन और कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए हर विभाग को स्पष्ट जिम्मेदारी सौंपी गई है। उद्देश्य है कि श्रद्धालु पूरी आस्था और विश्वास के साथ सुरक्षित वातावरण में अपनी यात्रा पूरी कर सकें। *-ममता सिंह, पुलिस आयुक्त सोनीपत*

यमुना घाट पर विशेष सतर्कता

कांवड़ यात्रा के दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालु यमुना घाटों पर पहुंचते हैं। इसे देखते हुए प्रशासन ने यमुना नदी क्षेत्र में विशेष सतर्कता बरतने का निर्णय लिया है। गढ़ मिर्कपुर स्थित यमुना घाट पर किसी भी संभावित दुर्घटना से निपटने के लिए नाव और प्रशिक्षित कर्मचारियों की व्यवस्था करने के निर्देश दिए गए हैं। इसके साथ ही घाट पर राष्ट्रीय आपदा मोचन बल की टीम तैनात करने के लिए पुलिस मुख्यालय स्तर पर पत्राचार किया गया है।

संदिग्ध गतिविधियों पर रहेगी नजर

पुलिस आयुक्तालय ने सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए प्रत्येक थाना क्षेत्र में सादे कपड़ों में पुलिसकर्मियों की तैनाती करने का निर्णय लिया है। ये पुलिसकर्मी श्रद्धालुओं के बीच सामान्य व्यक्ति की तरह मौजूद रहेंगे और संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखेंगे। पुलिस अधिकारियों का मानना है कि सादे वेश में तैनाती से जेबतराशी, चोरी, झपटमारी और अन्य आपराधिक गतिविधियों पर प्रभावी नियंत्रण रखा जा सकेगा।

मार्गों पर सुविधाओं को दुरुस्त करने के निर्देश

कांवड़ यात्रा मार्गों पर श्रद्धालुओं की सुरक्षा और सुविधा को ध्यान में रखते हुए संबंधित विभागों को कई महत्वपूर्ण निर्देश दिए गए हैं। बिजली विभाग को ढीले और जर्जर बिजली तारों की मरम्मत करने तथा संभावित खतरे वाले स्थानों को सुरक्षित बनाने को कहा गया है। लोक निर्माण विभाग और संबंधित एजेंसियों को क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत, गड्ढे भरने तथा मार्गों को सुगम बनाने के निर्देश दिए गए हैं।

कांवड़ यात्रा को लेकर थाना प्रभारी ने पार्षदों के साथ की बैठक

खरखौदा। थाना प्रभारी अनिल कुमार की अगुवाई में कांवड़ यात्रा को लेकर नगरपालिका पार्षदों के साथ बैठक की। इस दौरान पुलिस आयुक्त कार्यालय से प्राप्त कांवड़ यात्रा संबंधी सभी दिशा-निर्देशों से पार्षदों को अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि ओवरसाइज कांवड़ पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा तथा कांवड़ यात्रा के दौरान डीजे की ध्वनि निर्धारित मानकों के अनुरूप ही रखी जाएगी। साथ ही यात्रा के दौरान अश्लील एवं आपत्तिजनक गीतों का प्रसारण नहीं करने के निर्देश भी दिए गए। बैठक में पार्षदों को साइबर अपराध, डिजिटल अरेस्ट फ्रॉड सहित विभिन्न ऑनलाइन ठगी के तरीकों के बारे में जागरूक किया गया तथा आमजन को भी इनसे सतर्क रहने के लिए प्रेरित करने का आग्रह किया गया। इसके अतिरिक्त सभी से अपने-अपने क्षेत्रों में सीसीटीवी कैमरे लगाने हेतु लोगों को प्रेरित करने, कांवड़ शिविरों को मुख्य सड़क से सुरक्षित दूरी पर स्थापित करने तथा प्रत्येक शिविर में आने-जाने वाले व्यक्तियों का नाम, पता एवं मोबाइल नंबर सहित आगमन-प्रस्थान रजिस्टर अनिवार्य रूप से संधारित करने के निर्देश दिए गए।

न्यूज डायरी

प्रतीक शर्मा ने केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर से की शिष्टाचार भेंट, लिया आशीर्वाद

राई। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर को पुष्पगुच्छ भेंट करते समाजसेवी प्रतीक शर्मा।

राई। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर समाजसेवी प्रतीक शर्मा ने नई दिल्ली में केंद्रीय मंत्री व पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर से शिष्टाचार भेंट कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। इस दौरान उन्होंने पुष्पगुच्छ भेंट कर गुरु पूर्णिमा की शुभकामनाएं दीं। प्रतीक शर्मा ने कहा कि केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर का सादगीपूर्ण जीवन, ईमानदार कार्यशैली और राष्ट्रहित के प्रति समर्पण प्रत्येक कार्यकर्ता के लिए प्रेरणास्रोत है। वे केवल एक अनुभवी जननेता ही नहीं, बल्कि ऐसे मार्गदर्शक हैं जिनके विचार और जीवन मूल्य नई पीढ़ी को अनुशासन, ईमानदारी और समर्पण के साथ समाज व राष्ट्र की सेवा करने की प्रेरणा देते हैं। उन्होंने कहा कि गुरु पूर्णिमा जैसे पावन पर्व पर उनका आशीर्वाद प्राप्त करना उनके लिए सौभाग्य की बात है। प्रतीक शर्मा ने जनसेवा के कार्यों को और अधिक निष्ठा, समर्पण एवं ईमानदारी के साथ आगे बढ़ाने का संकल्प भी व्यक्त किया।

अपोलो इंटरनेशनल स्कूल में गुरु पूर्णिमा पर किया पौधरोपण

गन्नौर। जीटी रोड स्थित बड़ी गांव के अपोलो इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को गुरु पूर्णिमा का पर्व मनाया गया। कार्यक्रम में रौनक पब्लिक स्कूल की प्रधानाचार्या रजनी शर्मा मुख्यातिथि रहीं। विद्यार्थियों ने हनुमान चालीसा का पाठ किया तथा प्रेरक नाटक के माध्यम से गुरु के मार्गदर्शन का महत्व प्रस्तुत किया। विद्यालय के पूर्व छात्र भी अपने शिक्षकों से आशीर्वाद लेने पहुंचे। रजनी शर्मा ने कहा कि गुरु शिष्य के अज्ञान और अहंकार का नाश कर उसे सही दिशा प्रदान करता है। वगुरु पूर्णिमा के उपलक्ष्य में विद्यालय परिसर में राजीव मिश्रा और शिक्षकों ने पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण तथा हरित भविष्य का संदेश दिया।

गायत्री विद्या पीठ स्कूल में श्रद्धा से मनाया गुरु पूर्णिमा का पर्व

गन्नौर। नगर पालिका रोड स्थित गायत्री विद्या पीठ विद्यालय में बुधवार को गुरु पूर्णिमा का पर्व श्रद्धा के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ गुरु वंदना से हुआ। प्रधानाचार्या शकुंतला कौशिक ने शिक्षकों व विद्यार्थियों को गुरु पूर्णिमा के महत्व से अवगत कराते हुए बताया कि गुरु जीवन के सच्चे पथ-प्रदर्शक होते हैं, जो ज्ञान के प्रकाश से अज्ञान रूपी अंधकार को दूर कर सही मार्ग दिखाते हैं। प्रधानाचार्या कौशिक ने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च माना गया है। उन्होंने महर्षि वेदव्यास के जीवन एवं उनके योगदान पर प्रकाश डालते हुए बताया कि वेदों का संकलन और महाभारत जैसे महान ग्रंथ की रचना कर उन्होंने भारतीय ज्ञान परंपरा को समृद्ध किया।

ब्राइट स्कॉलर स्कूल बना नॉर्थ जोन तैराकी स्पर्धा का ओवरऑल चैंपियन

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल के तैराकों ने सीबीएसई नॉर्थ जोन तैराकी प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए ओवरऑल चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। प्रतियोगिता का आयोजन शाह सतनाम जी स्कूल, सिरसा में हुआ। स्कूल के तैराकों ने कई पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। अनव मलिक ने छह स्वर्ण पदक जीतकर राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए स्थान बनाया। ईराज सहरावत ने पांच स्वर्ण और एक कांस्य, युवराज ने दो स्वर्ण व एक कांस्य, विवान खत्री ने दो स्वर्ण तथा लव्य ने एक स्वर्ण पदक जीतकर राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया।

प्राकृतिक एवं यौगिक जीवन शैली अपनाएं : प्रो. सुदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। अंगानुसार औषधीय पादप मानव आकृति का अवलोकन करते कुलपति प्रो सुदेश, कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव व अन्य। फोटो : हरिभूमि

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में भारतीय ज्ञान परंपरा, आयुर्वेद एवं प्राकृतिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से अंगानुसार औषधीय पादप मानव आकृति मॉडल स्थापित किया गया है। विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने मॉडल का अवलोकन किया तथा इसकी विशेषताओं की जानकारी प्राप्त की। प्रो. सुदेश ने छात्राओं, शिक्षकों एवं कर्मचारियों से भारतीय ज्ञान परंपरा पर आधारित प्राकृतिक एवं यौगिक जीवनशैली अपनाने का आह्वान करते हुए कहा कि स्वस्थ जीवन के लिए प्रकृति के साथ सामंजस्य आवश्यक है। विवि में आयुर्वेद एवं भारतीय ज्ञान प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। आधुनिक जीवनशैली में बढ़ती स्वास्थ्य समस्याओं के बीच औषधीय पौधों एवं पारंपरिक ज्ञान का महत्व और अधिक बढ़ गया है। यदि दैनिक जीवन में प्राकृतिक संसाधनों, योग तथा संतुलित दिनचर्या को अपनाया जाए तो अनेक बीमारियों से बचाव संभव है। उन्होंने सभी से प्राकृतिक जीवनशैली को अपने जीवन का हिस्सा बनाने तथा आने वाली पीढ़ियों को भी इसके प्रति जागरूक करने की अपील की।

औषधीय पौधों की जानकारी प्रदर्शित

योगाचार्य डॉ. कुलदीप ने कहा कि विवि में स्थापित यह मॉडल भारतीय ज्ञान प्रणाली, योग एवं आयुर्वेद के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। योग भारती, हरियाणा के सहयोग से कुलपति प्रो. सुदेश के मार्गदर्शन एवं विचार-विमर्श के आधार पर स्थापित इस मॉडल का उद्देश्य छात्राओं को यौगिक जीवन शैली का विकास तथा हम बीमार न हों जैसी अवधारणाओं से जोड़ते हुए स्वस्थ, संतुलित एवं प्रकृति-आधारित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

नई छात्राओं को राष्ट्रीय शिक्षा नीति की जानकारी दी

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के इंस्टीट्यूट ऑफ हायर लर्निंग में नवप्रवेशित छात्राओं के लिए दो दिवसीय 'दीक्षारम्भ प्रेरणा कार्यक्रम' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को विवि की शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक गतिविधियों से परिचित कराना तथा उनके समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम के प्रथम दिवस पर विवि की सुभाषिणी शोध पीठ की निदेशिका एवं अंग्रेजी विभाग की प्रोफेसर डॉ. डेजी ने मुख्य वक्ता के रूप में छात्राओं को संबोधित किया। इंस्टीट्यूट की प्राचार्य प्रो. कल्पना दहिया ने छात्राओं को राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अंतर्गत प्रारंभ किए गए नवीन विषयों एवं विशेष रूप से कौशल विकास आधारित पाठ्यक्रमों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। दूसरे दिन मुख्य अतिथि एवं वक्ता छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. श्वेता हुड्डा ने छात्राओं को जीवन में बढ़ती प्रतिस्पर्धा के प्रति सजग रहने की प्रेरणा दी।

नव ज्योति शिक्षा सदन में पर्यावरण संरक्षण के संकल्प के साथ लगाए पौधे

गन्नौर। नव ज्योति शिक्षा सदन, भंवर में पर्यावरण संरक्षण एवं हरित भविष्य के संकल्प के साथ पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक ने विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के साथ पौधारोपण कर पर्यावरण को स्वच्छ, हरा-भरा और प्रदूषण मुक्त बनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम में ग्राम भावर के सरपंच देवेंद्र मलिक ने भी पौधारोपण करते हुए कहा कि इस अवसर पर विद्यालय की अध्यापिका अंजली तथा समस्त स्टाफ ने उत्साहपूर्वक अभियान में भाग लिया। कक्षा 12वीं की छात्राओं तनिषा, प्रियंका, सोनम, राखी, मिनाक्षी तथा छात्रों जय और संकेत ने पौधे लगाकर उनकी देखभाल करने का संकल्प लिया।

हर्डल रेस में छाया साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल का हिमांशु, जीता रजत पदक

सोनीपत। एसजीएफआई कि तरफ से आयोजित एथलेटिक्स टूर्नामेंट की ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल के खिलाड़ी हिमांशु ने शानदार प्रदर्शन कर रजत पदक जीता। यह प्रतियोगिता 23 जुलाई को सेक्टर-4, सोनीपत में आयोजित हुई थी। प्रतियोगिता में कक्षा 12वीं (विज्ञान) के छात्र हिमांशु ने 110 मीटर बाधा दौड़ (110 मीटर हर्डल रेस) में शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर उनका चयन 4 अगस्त को सेक्टर-4, सोनीपत में आयोजित होने वाली जिला स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता के लिए हुआ है। हिमांशु की इस उपलब्धि से विद्यालय परिसर में खुशी का माहौल है।

जिलास्तरीय स्कूली खेल : कबड्डी स्पर्धा में गन्नौर बना ओवरऑल विजेता

सोनीपत। विद्यालय शिक्षा निदेशालय के निर्देशानुसार जिला शिक्षा विभाग की ओर से आयोजित जिलास्तरीय स्कूली खेलकूद प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों ने विभिन्न खेल स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित किया। विभाग के अधिकारियों ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए उनका राज्यस्तरीय चयन होने पर शुभकामनाएं दीं। श्रीराम मॉडर्न वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित तीन दिवसीय जिलास्तरीय कबड्डी प्रतियोगिता का बुधवार को समापन हुआ। प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों की टीमों ने विभिन्न आयु वर्गों में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के मुख्य संयोजक एवं पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल के प्रधानाचार्य सुनील त्यागी, सह-संयोजक प्रवीण गहलावत, निर्णायक मंडल में बबीता मलिक, रविंद्र पहल, रविंद्र दिलावर, अरुण राठी, राकेश ने सफल संचालन में सहयोग किया। लड़कों के अंडर-19 वर्ग में गन्नौर की टीम प्रथम, भटगांव की टीम द्वितीय, अंडर-17 में गन्नौर प्रथम, कुमासपुर द्वितीय, अंडर-14 में गन्नौर प्रथम, कुमासपुर द्वितीय रहा।

जिला स्तरीय अंडर-17 वॉलीबॉल स्पर्धा में रतिराम मेमोरियल स्कूल की छात्राएं प्रथम

गन्नौर। जिला स्तरीय अंडर-17 बालिका वॉलीबॉल प्रतियोगिता में रतिराम मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खुबड़ू की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने के बाद विद्यालय पहुंचने पर विजेता खिलाड़ियों का भव्य स्वागत किया गया। विद्यालय के प्रबंधक रविंद्र धनखड़ तथा प्रधानाचार्या रतनवाला ने छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना की। प्रबंधक रविंद्र धनखड़ ने बताया कि रौनक पब्लिक स्कूल, में आयोजित जिला स्तरीय अंडर-17 बालिका वॉलीबॉल प्रतियोगिता में रतिराम मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खुबड़ की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया था। प्रतियोगिता में रतिराम स्कूल का पहला मुकाबला मैक्स मैरी स्कूल के साथ हुआ। इस मैच में रतिराम स्कूल की टीम ने 21-8 के अंतर से शानदार जीत दर्ज की। इसके बाद दूसरा मुकाबला राजकीय विद्यालय रिवाड़ा के साथ खेला गया, जिसमें रतिराम स्कूल की खिलाड़ियों ने एकतरफा प्रदर्शन करते हुए 15-6 से जीत हासिल कर जिला चैंपियन बनने का गौरव प्राप्त किया।

जिला स्तरीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता में सर छोटूराम मॉडर्न स्कूल बना चैंपियन

सोनीपत। रतनगढ़ माजरा स्थित सर छोटूराम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित दो दिवसीय जिला स्तरीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता में मेजबान विद्यालय ने तीनों वर्गों में विजय प्राप्त की। 27 और 28 जुलाई को आयोजित इस स्पर्धा में जिले के विभिन्न विद्यालयों ने भाग लिया।
अंडर-14 के फाइनल मुकाबले में सर छोटूराम मॉडर्न स्कूल ने द मॉडर्न स्कूल कुंडली को 42-17 के अंतर से हराया। अंडर-17 वर्ग के फाइनल में गुरुकुल मटेंडू को 46-27 से पराजित कर टीम ने खिताब जीता। वहीं अंडर-19 के फाइनल में डीएवी पब्लिक स्कूल पुलिस लाइन सोनीपत को 51-33 के अंतर से मात देकर लगातार तीसरे वर्ग में भी ट्रॉफी पर कब्जा किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9653530209, 9253681005, 9253681010

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

एसएमडीए की बैठक में एसडीएम ने अधिकारियों को दिए समयबद्ध कार्य पूरे करने के निर्देश

विकास कार्यों में लापरवाही बर्दाश्त नहीं : ढेसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत के विकास कार्यों को गति देने और विभिन्न विभागों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने के उद्देश्य से बुधवार को लघु सचिवालय में सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) की जिला समन्वय समिति की 10वीं मासिक बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रधान सलाहकार (शहरी विकास) डी.एस. ढेसी ने की। उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी और सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ काम करते हुए आमजन की सुविधाओं को सर्वोच्च प्राथमिकता दें।

सोनीपत। बैठक में मौजूद अधिकारीगण।

विभिन्न विभागों से जुड़े नए एजेंडा बिंदुओं पर भी चर्चा

उन्होंने कहा कि सभी परियोजनाओं को तय समय सीमा में पूरा किया जाए, ताकि लोगों को बेहतर शहरी सुविधाएं मिल सकें। बैठक में सबसे पहले पिछली मासिक बैठक में दिए गए निर्देशों पर की गई कार्रवाई की समीक्षा की गई। इसके बाद विभिन्न विभागों से जुड़े नए एजेंडा बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।'म्हारी सड़क' ऐप पर प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। बैठक में एसएमडीए की मुख्य कार्यकारी अधिकारी ए. मोना श्रीनिवास, उपायुक्त नेहा सिंह, नगर निगम आयुक्त हर्षित कुमार, एसएमडीए की डिप्टी सीईओ वीना हुड्डा, एसडीएम सुभाष चंद्र, एसीपी राजपाल सिंह सहित विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्ष मौजूद रहे।

जलभराव पर गंभीर, विशेष निगरानी के निर्देश

मानसून के दौरान जलभराव की समस्या को गंभीरता से लेते हुए डी.एस. ढेसी ने नगर निगम और संबंधित विभागों को संवेदनशील क्षेत्रों पर विशेष निगरानी रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जल निकासी व्यवस्था को और मजबूत बनाया जाए।

वायु गुणवत्ता और सीवर व्यवस्था पर हुई चर्चा

बैठक में वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) से जुड़े कार्यों की भी समीक्षा की गई। अधिकारियों ने बताया कि जिले में फिलहाल 10 सड़क सफाई मशीनें कार्यरत हैं। प्रदूषण की दृष्टि से पांच हॉटस्पॉट चिह्नित किए गए हैं। एसएमडीए को विभिन्न सड़कों के हस्तांतरण और सीवरेज व्यवस्था से जुड़े विषयों पर भी चर्चा हुई।

अंतरराष्ट्रीय वुशु चैंपियनशिप के लिए प्रताप स्कूल का नितेश जॉर्जिया रवाना

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के वुशु खिलाड़ी नितेश (90 किलोग्राम वर्ग), गाँव माहरा 31 जुलाई से 4 अगस्त तक जॉर्जिया में आयोजित होने वाली अंतरराष्ट्रीय वुशु चैंपियनशिप के लिए रवाना हुआ। इस प्रतियोगिता के लिए ट्रायल देहरादून में आयोजित किए गए, जिसमें नितेश ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल कर भारतीय टीम में जगह बनाई। नितेश के चयन पर विद्यालय में खुशी का माहौल है।

पत्र-लेखन प्रतियोगिता में मन शर्मा और योगिता ने मारी बाजी

गोहाना। बुधवार को गुरु पूर्णिमा पर शहर में गुढ़ा मार्ग स्थित जेएलएन विद्यालय में कक्षा प्रथम से लेकर कक्षा पांचवीं तक के विद्यार्थियों के लिए अंग्रेजी पत्र-लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। सानिध्य विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा शर्मा का रहा। संयुक्त अध्यक्षता एमडी एडवोकेट सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने ने की। विजेताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में कक्षा पहली से योगिता, मनप्रीत और तनीषी, कक्षा दूसरी से अंश, कियाना और जानवी कक्षा तीसरी से खुशी, आरव और विधि, कक्षा चौथी से नीतिका, वैभव और विहान तथा कक्षा पांचवीं से मन शर्मा, युवीका और ध्रुव क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे।