तापमान

अधिकतम 38.5°C
न्यूनतम 23.0°C

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार 10 सितंबर 2026

11 भगवान श्रीकृष्ण का छठी महोत्सव मनाया

12 कर्मचारियों को नपा ने थमाए कारण बताओ नोटिस

खबर संक्षेप

जिले व ब्लॉकों में लोक अदालत 12 को

सोनीपत। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण, पंचकूला के कार्यकारी अध्यक्ष एवं पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय, चंडीगढ़ के न्यायाधीश दीपक सिब्बल के निर्देशानुसार जिला सोनीपत के विभिन्न ब्लॉक सोनीपत, उपमंडल गोहाना, गन्नौर व खरखौदा में 12 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत का आयोजन जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश जगजीत सिंह के नेतृत्व और मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव प्रचेता सिंह की देखरेख में किया जाएगा। जिला स्तर पर सोनीपत और उपमंडलीय स्तर पर गोहाना, गन्नौर, खरखौदा न्यायिक परिसर में लोक अदालत लगेगी।

किशोरी से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। सेक्टर-27 थाना पुलिस ने नाबालिग किशोरी को बहला-फुसलाकर ले जाने और उसके साथ दुष्कर्म करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपित की पहचान गांव बजाना खुर्द निवासी दिनेश के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया, जहां से एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है पुलिस प्रवक्ता रविंद्र सिंह ने बताया कि सोनीपत निवासी महिला ने तीन सितंबर को सेक्टर-27 थाना में शिकायत दी थी। महिला ने बताया कि उसकी 15 वर्षीय बेटी दो सितंबर की रात करीब 10 से 11 बजे के बीच घर से लापता हो गई थी।

बाइक चोरी में युवक गिरफ्तार, आरोपी पर पहले से 20 केस दर्ज

सोनीपत। सेक्टर-27 थाना पुलिस ने बाइक चोरी के मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गांव गुमड़ निवासी दीपक के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता रविंद्र सिंह ने बताया कि हेम नगर निवासी विनोद ने आठ सितंबर को शिकायत देकर बताया था कि उसने 26 अगस्त को अपनी बाइक घर के सामने खड़ी की थी। करीब दो घंटे बाद जब वह बाहर आया तो बाइक वहां नहीं मिली। पुलिस टीम ने घटनास्थल से मिले सुरागों और जांच के दौरान सामने आए तथ्यों के आधार पर दीपक को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के दौरान उसकी निशानदेही पर चोरी की बाइक बरामद की गई। पुलिस के अनुसार दीपक का पहले से आपराधिक रिकॉर्ड रहा है। उसके खिलाफ सोनीपत जिले के अलग-अलग थानों में चोरी, लूट, हत्या के प्रयास, हथियार रखने, मादक पदार्थ, मारपीट और अन्य धाराओं के तहत करीब 20 मामले दर्ज हैं।

त्योहारी सीजन को देखते हुए तैयारी, निगम ने विभागों से शुरू किया पत्राचार

शहर में छह जगह पार्किंग बनेगी बाजारों में जाम से मिलेगी राहत

प्रमुख बाजारों और मार्गों के आसपास खाली जमीन का उपयोग होगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

शहर में पार्किंग की समस्या दूर करने के लिए नगर निगम ने छह स्थानों पर पार्किंग व्यवस्था विकसित करने की योजना तैयार की है। इसके तहत प्रमुख बाजारों और मार्गों के आसपास खाली जमीन का उपयोग कर पार्किंग बनाने की तैयारी है। इससे दुकानदारों, व्यापारियों और खरीदारी के लिए बाजार पहुंचने वाले लोगों को राहत मिलने की उम्मीद है। निगम की ओर से संबंधित विभागों से जमीन की रिपोर्ट और मंजूरी लेने के लिए पत्राचार किया जा रहा है। त्योहारी सीजन शुरू होने के साथ ही बाजारों में सामान्य दिनों की तुलना में दो से ढाई गुना तक भीड़ बढ़ रही है। पार्किंग की व्यवस्था नहीं होने के कारण लोग सड़क किनारे और फुटपाथ पर वाहन खड़े कर देते हैं। इससे प्रमुख बाजारों में जाम की स्थिति बनी रहती है और पैदल चलने वालों को भी परेशानी का सामना करना पड़ता है। अतिक्रमण के कारण चौड़ी सड़कों पर भी आवागमन प्रभावित हो रहा है। अधिकारियों के अनुसार निगम ने विवेकानंद चौक के नजदीक, कच्चे क्वार्टर मार्केट, कपड़ा मार्केट, रेलवे रोड, जिंदल विश्वविद्यालय और निदान एवं फिम्स अस्पताल के आसपास पार्किंग बनाने की योजना तैयार की है। इनमें कुछ स्थानों का चयन कर लिया गया है, जबकि बस अड्डे के आसपास पार्किंग के लिए जमीन की तलाश की जा रही है। जिंदल विश्वविद्यालय और फिम्स अस्पताल के आसपास पार्किंग के लिए निगम ने पटवारी से जमीन की रिपोर्ट मांगी है। निगम के पास करीब 246 एकड़ जमीन उपलब्ध है। इसमें से करीब 180 एकड़ जमीन बोली पर दी जा रही है, जबकि शेष खाली जमीन पर कब्जे की शिकायतें भी सामने आती रही हैं। निगम अब मुख्य मार्गों और बाजारों के आसपास उपलब्ध जमीन का उपयोग पार्किंग के लिए करने की तैयारी में है। पार्किंग की व्यवस्था नहीं होने के कारण लोग सड़क किनारे और फुटपाथ पर वाहन खड़े करते हैं, जिससे प्रमुख मार्गों पर जाम की स्थिति बनी रहती है।

शहरवासी लंबे समय से बाजारों के आसपास पार्किंग व्यवस्था की मांग करते आ रहे हैं। कच्चे क्वार्टर बाजार में स्थिति ज्यादा खराब रहती है। जबकि रोजाना खरीदारी के लिए आने वाले 10 हजार से अधिक ग्राहक आसपास की गलियों में वाहन खड़े करने को मजबूर होते हैं।

सोनीपत। सुभाष चौक पर दुकानों के बाहर खड़े वाहन, लगाई गई रेहड़ियां।

पार्किंग के लिए कुछ जगहों का चयन किया गया

शहर में पार्किंग व्यवस्था के अभाव को नकारा नहीं जा सकता, लेकिन नगर निगम की ओर से इसके समाधान के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। पार्किंग के लिए कुछ जगहों का चयन किया गया है। विवेकानंद चौक के पास खाली पड़ी जमीन के लिए एचएसवीपी से मंजूरी मांगी गई है। साथ ही मार्केट के आसपास उपलब्ध जमीन की रिपोर्ट पटवारी से मांगी गई है। निगम कार्यालय के स्थानांतरण के बाद वहां भी पार्किंग बनाने की योजना है। जैसे-जैसे जमीन का प्रबंध होगा, लोगों के लिए पार्किंग की सुविधा विकसित की जाएगी।

-**राजीव जैन**, मेयर, नगर निगम, सोनीपत

वाहन चालकों और पुलिस के बीच होती है खींचतान

व्यवसायियों का कहना है कि त्योहारों से पहले बाजारों की व्यवस्था सुधारने के लिए पर्याप्त समय है। अतिक्रमण और पार्किंग की बदहाल व्यवस्था से उनका कारोबार प्रभावित हो रहा है। कच्चे क्वार्टर मार्केट, एटलस रोड, पुराने रोहतक रोड, गुड़ मंडी, कपड़ा मार्केट और बस अड्डा क्षेत्र में पार्किंग की पर्याप्त व्यवस्था नहीं है। ऐसे में सड़क पर वाहन खड़े करने को लेकर वाहन चालकों और पुलिस के बीच आए दिन खींचतान होती रहती है।

इन स्थानों पर नो पार्किंग जोन निर्धारित

- रेलवे रोड स्थित लोक निर्माण विभाग कार्यालय से गीता भवन चौक तक
- नगर निगम कार्यालय से सुभाष चौक तक
- सुभाष चौक से एटलस फैक्ट्री तक दोनों ओर
- सुभाष चौक से बटन फैक्ट्री चौक तक
- गीता भवन चौक से मामा-भांजा चौक तक
- सेक्टर-14 पुलिस चौकी से मीनाक्षी गार्डन तक
- गोहाना रोड फ्लाईओवर से ककरोई चौक तक

कांग्रेस भवन के पास खड़े वाहन

एचएसवीपी से मांगी मंजूरी ईएसआई से किया पत्राचार

अधिकारियों के अनुसार विवेकानंद चौक के पास एचएसवीपी की खाली जमीन है। निगम ने यहां पार्किंग बनाने के लिए एचएसवीपी से मंजूरी लेने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। पार्किंग बनने से दिल्ली रोड, सेक्टर-14 और विवेकानंद चौक क्षेत्र के लोगों को सुविधा मिल सकेगी। कच्चे क्वार्टर क्षेत्र में ईएसआई अस्पताल के स्थानांतरित होने के बाद संबंधित जमीन पर भी पार्किंग बनाने की योजना है। इसके लिए निगम ने ईएसआई को दूसरे भवन में स्थानांतरित करने के संबंध में पत्राचार किया है। वहीं रेलवे रोड स्थित निगम कार्यालय के स्थानांतरण के बाद खाली होने वाली जगह पर भी पार्किंग बनाने की योजना तैयार की गई है।

विक्की ब्लाइंड मर्डर में पुलिस का बड़ा खुलासा

18 हजार की चोरी के शक में दोस्त की चाकू मारकर हत्या

सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी युवक।

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

हरिद्वार घूमने के दौरान 18 हजार रुपये चोरी होने के शक में दो दोस्तों ने अपने साथी विक्की उर्फ ढीलू की चाकू से हत्या कर दी। करीब 40 दिन से लापता विक्की के मामले में गोहाना क्राइम यूनिट ने ब्लाइंड मर्डर का खुलासा करते हुए उसके दो दोस्तों गांव रुखी निवासी विक्रम उर्फ मोहित और गांव भटगांव निवासी प्रीतम को गिरफ्तार किया है। आरोपितों ने पार्टी करने के बहाने विक्की को घर से बुलाया और ब्रेजा कार में सुनसान स्थान पर ले गए। वहां रुपये वापस मांगने को लेकर विवाद हुआ तो चाकू से वार कर उसकी हत्या कर दी। इसके बाद शव को गोहाना बाइपास पर पानीपत-रोहतक राष्ट्रीय राजमार्ग की पुलिया के नीचे फेंक दिया। पुलिस ने आरोपितों की निशानदेही पर शव के कंकाल बरामद किए हैं। एसीपी क्राइम राजपाल सिंह ने बुधवार को पत्रकारवार्ता में बताया कि इंद्रगढ़ी निवासी संजय ने एक सितंबर को शिकायत दी थी कि उसका 33 वर्षीय भतीजा विक्की चालक था। जुलाई के अंतिम सप्ताह में वह अपने दोस्त विक्रम उर्फ मोहित और प्रीतम के साथ हरिद्वार घूमने गया था। वापस आने के दो-तीन दिन बाद दोनों विक्की को अपने साथ ले गए। इसके बाद वह घर नहीं लौटा और उसका मोबाइल भी लगातार बंद आ रहा था। परिजनों ने दोनों से पूछताछ की तो उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया।

दस रुपये का चाकू खरीदा, सुनसान जगह ले जाकर मार डाला

पुलिस के अनुसार हरिद्वार यात्रा के दौरान प्रीतम के 18 हजार रुपये गायब हो गए थे। विक्की पर रुपये चोरी करने का शक होने पर दोनों ने वापस आने के बाद ब्रेजा कार से उसके घर पहुंचकर उसे घूमने और पार्टी करने के बहाने साथ ले लिया। सुनसान स्थान पर पहुंचकर उन्होंने विक्की से रुपये वापस मांगे। उसके इनकार करने पर कहासुनी बढ़ गई और दोनों ने चाकू से वार कर उसकी हत्या कर दी। वारदात के बाद शव को पुलिया के नीचे फेंक दिया। पुलिस के मुताबिक आरोपितों ने वारदात में इस्तेमाल चाकू महज 10 रुपये में खरीदा था।

स्टेट अवॉर्डी यशवंती सहरावत के सम्मान में निकाली यात्रा

- राजकीय विद्यालय खेड़ी दहिया पहुंचने पर ग्रामीणों ने किया शिक्षिका का अभूतपूर्व सम्मान

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

स्टेट अवॉर्डी यशवंती सहरावत का बुधवार को राजकीय विद्यालय, खेड़ी दहिया पहुंचने पर ग्राम पंचायत व स्टाफ सदस्यों ने मिलकर स्वागत किया। ग्राम पंचायत ने फूल व नोटों की मालाओं, पगड़ी पहनाकर मुख्याध्यापिका का मान बढ़ाया।

फौजी भाईचारा व जीवन रक्षक ब्लड समिति, सोनीपत ने भी कार्यक्रम में यशवंती को सम्मानित किया। ग्रामीणों ने अवॉर्ड को गांव की विशेष उपलब्धि मानते हुए कहा कि हमारी बेटी ने हमारा व गांव का नाम राज्यस्तर पर रोशन किया है। यह हम सब के लिए गर्व की बात है।

इस दौरान यशवंती सहरावत को ग्राम पंचायत की ओर से ढोल के साथ गाड़ी में बैठाकर गांव में सम्मान यात्रा निकाली। इस दौरान सरपंच सहित काफी ग्रामीण मौजूद रहे।

भतीजा बनकर 3.50 लाख ठगे मोबाइल हैक कर 1.96 लाख उड़ाए

- जिले के दो लोगों के साथ साइबर ठगी, केस दर्ज

सोनीपत। साइबर ठगों ने अलग-अलग तरीके अपनाकर दो लोगों से 5.46 लाख रुपये ठग लिए। एक मामले में ठग ने खुद को अमेरिका में रहने वाला भतीजा बताकर दोस्त की पत्नी के ऑपरेशन के लिए रुपये मांगे और 3.50 लाख रुपये अपने खाते में ट्रांसफर करा लिए। दूसरे मामले में मोबाइल हैक कर बैंक खाते से 1,96,123 रुपये निकाल लिए गए। पीड़ितों की शिकायत पर साइबर क्राइम थाना पुलिस ने दोनों मामलों में प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पटेल नगर निवासी प्रताप सिंह ने पुलिस को बताया कि 31 अगस्त को उनके पास विदेशी नंबर से व्हाट्सएप कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को अमेरिका में रहने वाला उनका भतीजा सौरभ बताया और दोस्त की पत्नी के ऑपरेशन के लिए पांच लाख रुपये की जरूरत बताई। उसने जल्द रुपये वापस करने और इसकी जानकारी परिवार के अन्य सदस्यों को नहीं देने की बात कही। इसके बाद व्हाट्सएप पर इंडसइंड बैंक खाते की जानकारी भेजी गई। प्रताप सिंह ने झांसे में आकर अपने खाते से 3.50 लाख रुपये आरटीजीएस कर दिए। अगले दिन दोबारा पांच लाख रुपये मांगे गए तो उन्होंने रुपये देने से इनकार कर दिया। बाद में असली भतीजे से संपर्क करने पर ठगी का पता चला। ठग ने व्हाट्सएप पर भेजा चेक भी बाद में हटा दिया। दूसरे मामले में मुस्कान ने शिकायत दी कि चार सितंबर को उनके पिता का मोबाइल हैक हो गया। इसके बाद बैंक खाते से अलग-अलग लेनदेन के जरिए 1,96,123 रुपये निकाल लिए गए। बैंक स्टेटमेंट देखने पर उन्हें खाते से रकम निकलने का पता चला। इसके बाद 1930 पर शिकायत दर्ज कराई गई। साइबर थाना पुलिस ने ई-जीरो एफआईआर के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इंस्पेक्टर पवन ने लोगों से अपील की कि अनजान नंबर से आने वाली व्हाट्सएप कॉल पर भरोसा न करें। रिश्तेदार बनकर रुपये मांगने पर पहले दूसरे नंबर से संपर्क कर पुष्टि करें। किसी के साथ ओटीपी, पिन या पासवर्ड साझा न करें।

2016 के बाद नहीं हुए प्राथमिक शिक्षकों के तबादले

गोहाना। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने प्राथमिक शिक्षकों को पहले चरण की शिक्षक तबादला प्रक्रिया में शामिल करने की मांग की है। संघ के जिला अध्यक्ष नरेंद्र चहल और राज्य सचिव जोगिंद्र सिंह ने कहा कि प्राथमिक शिक्षकों के तबादले वर्ष 2016 के बाद नहीं हुए हैं। नरेंद्र चहल ने कहा कि सरकार ने वर्ष 2016 में ऑनलाइन शिक्षक तबादला नीति लागू करते समय हर वर्ष सत्र की शुरुआत में सभी वर्गों के शिक्षकों के तबादले करने का दावा किया था। इसके बाद वर्ष 2016, 2017, 2019 और 2022 में ही शिक्षक तबादले हुए। प्राथमिक शिक्षकों को लगातार तबादला प्रक्रिया से बाहर रखा गया। उन्होंने कहा कि शिक्षा विभाग ने अब राजकीय मॉडल संस्कृति, पीएमश्री और सीएमश्री स्कूलों के लिए तबादला प्रक्रिया का शेड्यूल जारी किया है, लेकिन इसमें प्राथमिक शिक्षकों को शामिल नहीं किया गया है। उन्होंने मांग की कि प्राथमिक शिक्षकों को भी पहले चरण में शामिल कर जल्द तबादले किए जाएं।

मेयर राजीव जैन की अध्यक्षता में सिंचाई विभाग व एसएमडीए के अधिकारियों की बैठक

शहर के पूर्वी भाग में पेयजल संकट दूर करने की तैयारी, नहरों से ट्रीटमेंट प्लांट तक पहुंचेगा पानी

- प्लांट के लिए पश्चिमी यमुना नहर और राजपुरा माइनर से कच्चा पानी उपलब्ध करवाने पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नगर निगम की ओर से शहर के पूर्वी भाग में भविष्य में आने वाले पेयजल संकट की समस्या के समाधान की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। योजना के तहत गांव देवडू में प्रस्तावित नहर आधारित 50 एमएलडी के वाटर ट्रीटमेंट प्लांट के लिए कच्चे पानी की उपलब्धता को लेकर बुधवार को सिंचाई विभाग और सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) के अधिकारियों ने बैठकर की। बैठक की अध्यक्षता नगर निगम मेयर राजीव जैन ने की। मेयर राजीव जैन ने अधिकारियों के साथ लोगों की पेयजल समस्या के निदान के लिए योजना पर अपने सुझाव भी दिए। पूर्वी क्षेत्र में पेयजल संकट के निदान के लिए मेयर कार्यालय में हुई बैठक में एसएमडीए के चीफ इंजीनियर राजीव गुप्ता, कार्यकारी अभियंता आलोक कुमार सहित अन्य अधिकारी शामिल हुए। बैठक में ट्रीटमेंट प्लांट के लिए बड़वासनी स्थित पश्चिमी यमुना नहर और राजपुरा माइनर से कच्चा पानी उपलब्ध करवाने पर चर्चा की गई। सुझाव को उचित मानते हुए सिंचाई विभाग के अधिकारियों ने पानी के दोनों विकल्पों का सर्वे करवाकर जल्द रिपोर्ट तैयार करने का निर्णय लिया, ताकि लोगों की पेयजल संबंधी समस्या का जल्द समाधान किया जा सके।

सोनीपत। मेयर राजीव जैन की अध्यक्षता में बैठक करते सिंचाई विभाग व एसएमडीए के अधिकारी।

रेनीवेल के लिए टेंडर अलॉट

मेयर राजीव जैन ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सैनी की अध्यक्षता में महानगर विकास प्राधिकरण की चंडीगढ़ में हुई बैठक में नहर आधारित पेयजल योजना का प्रस्ताव तैयार करने की सैद्धांतिक मंजूरी मिल गई थी। इस बीच नगर निगम में शामिल गांवों में भी भूजल पीने योग्य न होने के कारण नहरी पेयजल उपलब्ध करवाने की मांग जोर-शोर से उठ रही है। हाल ही में करीब 23 करोड़ रुपये की लागत से दो रेनीवेल और बनाने की परियोजना मंजूर की गई थी, जिसका टेंडर अलॉट किया जा चुका है। निर्माण कार्य की जल्द शुरू होगा।

40 एमएलडी की आवश्यकता

मेयर जैन ने बताया कि नगर निगम क्षेत्र में लगातार रिहायशी कॉलोनियां बनने से आबादी का दायरा भी बढ़ता जा रहा है। ऐसे में भविष्य में करीब 140 एमएलडी पानी की आवश्यकता का अनुमान लगाया गया है। फिलहाल अब तक निगम क्षेत्र में विभिन्न स्त्रोतों के माध्यम से 70 एमएलडी पानी ही उपलब्ध हो पा रहा है। ऐसे में कई कॉलोनियों के लोगों को पेयजल संकट का सामना करना पड़ रहा है।

गाड़ी हटाने के विवाद में युवक पर रॉड से हमला

सोनीपत। गाड़ी हटाने को लेकर हुए विवाद में लोहे की रॉड से हमला कर एक व्यक्ति को घायल करने के मामले में सेक्टर-27 थाना पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान जीवन विहार निवासी राकेश के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया, जहां से एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस प्रवक्ता रविंद्र सिंह ने बताया कि गांव रेवली निवासी रविंद्र ने आठ सितंबर को सेक्टर-27 थाना में शिकायत देकर मामला दर्ज कराया था। शिकायत के अनुसार रविंद्र छह सितंबर को अपनी गाड़ी के प्रदूषण जांच प्रमाणपत्र से संबंधित जानकारी लेने के लिए अग्रसेन चौक के पास रुके थे। वहां टेंपो यूनियन का खोखा लगा हुआ था। इसी दौरान खोखे से एक युवक बाहर आया और रविंद्र के साथ गाली-गलौज करते हुए गाड़ी हटाने के लिए कहने लगा। रविंद्र ने युवक से कहा कि उन्हें केवल दो मिनट का काम है, इसके बाद वह गाड़ी हटा लेंगे। आरोप है कि इस बात पर युवक ने लोहे की रॉड उठाकर रविंद्र पर हमला कर दिया। बीच-बचाव करने पहुंचे मिस्त्री के साथ भी आरोपित ने धक्का-मुक्की की। रविंद्र के बेटे ने उन्हें बचाने का प्रयास किया तो आरोपित ने उसे भी डराया। हमले के दौरान रविंद्र का मोबाइल फोन भी गिर गया। इसके बाद आरोपित मौके से फरार हो गया। घायल रविंद्र को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर प्राथमिकी दर्ज कर जांच के बाद पुलिस ने आरोपी राकेश को गिरफ्तार कर लिया।

सैर कर रहे बुजुर्ग से मारपीट, चेन तोड़ी

- बाइक सवार दो युवकों ने मुंह पर कपड़ा बांधकर किया हमला, 40 ग्राम की चेन ले गए

सोनीपत। हरसाना कलां रेलवे स्टेशन के पास सुबह सैर करने निकले 68 वर्षीय बुजुर्ग को बाइक सवार दो बदमाशों ने निशाना बना लिया। बदमाशों ने बुजुर्ग के मुंह पर कपड़ा बांधकर मारपीट की और गले से करीब 40 ग्राम वजन की सोने की चेन तोड़कर फरार हो गए। जाते समय आरोपित बुजुर्ग को धमकी भी देकर गए। पीड़ित की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपितों की तलाश शुरू कर दी है। सुरेश कुमार ने पुलिस को बताया कि वह मंगलवार सुबह सैर के लिए हरसाना कलां रेलवे स्टेशन की तरफ गए थे। स्टेशन के पास पहुंचते ही पीछे से बाइक पर सवार होकर आए दो युवकों ने उन्हें घेर लिया। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाते, एक युवक ने उनके मुंह पर कपड़ा बांध दिया। सुरेश कुमार ने विरोध किया तो दोनों युवकों ने उनके साथ मारपीट शुरू कर दी और उन्हें जमीन पर गिरा दिया। इसके बाद बदमाशों ने उनके गले में पहनी सोने की चेन जबरन तोड़ ली। चेन का वजन करीब 40 ग्राम बताया गया है। वारदात के बाद दोनों बदमाश बाइक पर सवार होकर फरार हो गए। पीड़ित के अनुसार, जाते समय आरोपितों ने उन्हें धमकी भी दी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर लिया है। आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है।

न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज और मेडिटेशन से रहता हूं हेल्दी-फिट

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे माइथॉलॉजिकल सीरियल 'हस्तिनापुर के वीर' में महामंत्री विदुर का किरदार एक्टर विकास सलगोत्रा निभा रहे हैं। वे अपनी हेल्थ, फिटनेस को लेकर काफी कॉन्शस रहते हैं। इसके लिए वे किस तरह के एफर्ट्स करते हैं, अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा
विकास सलगोत्रा

मेरा मानना है कि फिट रहने के लिए सिर्फ एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि सही डाइट, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और मानसिक शांति भी जरूरी है। मैं सप्ताह में कम से कम पांच दिन एक्सरसाइज जरूर करता हूं। अपने फिटनेस रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनिक्स को भी शामिल करता हूं।

मेरा डाइट प्लान

मेरे लिए एक अच्छा डाइट प्लान वह है, जिसमें शरीर और दिमाग को मजबूत बनाने के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व और फाइबर सही मात्रा में शामिल हों। मेरी डाइट में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट्स, विटामिंस और मिनरल्स का बैलेंस्ड कॉम्बिनेशन होता है। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए सिर्फ कैलोरी पर ध्यान देने के बजाय पोषण पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। इसलिए मेरी डाइट में सभी न्यूट्रिएंट्स बैलेंस्ड मात्रा में उपस्थित रहते हैं।

मेरा वर्कआउट रूटीन

मैं आमतौर पर सप्ताह में पांच दिन एक्सरसाइज करता ही हूं। मेरे वर्कआउट रूटीन में मसल बिल्डिंग के साथ कैलिस्थेनिक्स का कॉम्बिनेशन रहता है। इससे स्ट्रेंथ और बॉडी कंट्रोल दोनों पर मैं वर्क कर पाता हूं। इससे मुझे एनर्जेटिक और एक्टिवनेस फील होती है। बिजी शेड्यूल के बावजूद थकावट महसूस नहीं होती है।

टाइम करता हूं मैनेज

वैसे तो मैं जिम में जाकर वर्कआउट करना प्रेफर करता हूं लेकिन अगर शूटिंग की वजह से बहुत ज्यादा बिजी रहता हूं और जिम जाने का समय नहीं मिल पाता, तो मैं घर पर ही कुछ देर वर्कआउट करना पसंद करता हूं। बॉडी-वेट एक्सरसाइज और योग को अपनी रूटीन में शामिल कर लेता हूं। मेरा मानना है कि फिटनेस के लिए जरूरी नहीं कि हर बार जिम ही जाना पड़े, बल्कि उपलब्ध समय और जगह में भी एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए मैं टाइम मैनेज करता हूं और सुविधानुसार घर या जिम में कुछ समय वर्कआउट जरूर करता हूं। हमें इस बात को समझना होगा कि जैसे हमारा वर्क, प्रोफेशन जरूरी है, उतना ही अधिक जरूरी हमारी हेल्थ का फिट रहना भी है। इसलिए अपनी हेल्थ-फिटनेस के लिए टाइम जरूर मैनेज करता हूं।

मेंटल हेल्थ के लिए

मानसिक रूप से स्वस्थ और शांत महसूस करने के लिए ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं और कुछ योगासनों का भी अभ्यास करता हूं। रोजाना भ्रामरी और भस्त्रिका प्राणायाम करने की कोशिश करता हूं। इससे मन को शांत रखने में मदद मिलती है और मुझे लगता है कि यह मानसिक एकाग्रता और ब्रेन की क्षमता को बेहतर बनाने में भी सहायक है।

मेरा फिटनेस आइडल

मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस, डिसिप्लीन और लगातार खुद को फिट रखने की प्रतिबद्धता मुझे काफी प्रेरित करती है। उन्होंने अपने आपको जिस तरह से मेंटेन किया हुआ है, वैसा कम ही लोग कर पाते हैं, इसीलिए वे बहुत से लोगों के फिटनेस आइडल हैं।

पाठकों को मैसेज

मेरा फिटनेस फंडा बहुत सिंपल है, फ्रेश और हेल्दी खाना खाएं, जंक फूड से बचें और ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें, जिनमें ज्यादा प्रिजर्वेटिव्स हों। फ्राइड फूड से भी जितना हो सके बचना चाहिए। सप्ताह में कम से कम तीन दिन एक्सरसाइज जरूर करें और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। फिटनेस के लिए निरंतरता सबसे ज्यादा जरूरी है। *

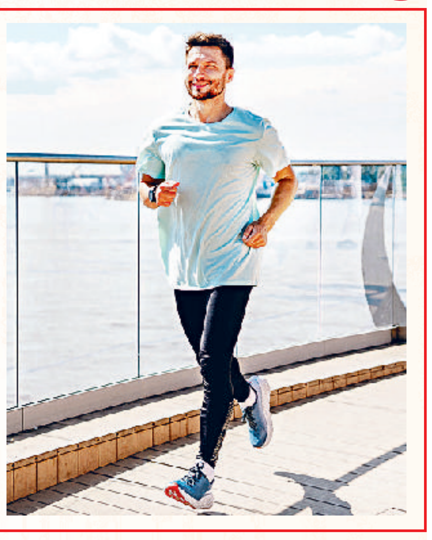
प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

आप कितनी लंबी उम्र जिएंगे, ओल्ड एज में आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कैसा रहेगा, यह इस बात पर भी बहुत निर्भर करता है कि आपने मिड एज से किस तरह की लाइफस्टाइल को अपनाया है। अगर आप मिड एज से गुजर रहे हैं तो अपनी लाइफस्टाइल और फूड हैबिट में जरूरी सुधार तुरंत कर लें। इससे बढ़ती उम्र में आप लंबे समय तक हेल्दी रहेंगे।

मिडिल एज में ऐसी हो लाइफस्टाइल स्वस्थ रहेगा तन-मन-जिएंगे लंबी आयु

हेल्थ एडवाइस
शिखर चंद जैन

चालीस से पचास की उम्र में आप अपने शरीर और मन के साथ जैसा व्यवहार करते हैं, उसका आने वाले दशकों में आपकी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। उम्र बढ़ने से जुड़ी कई बीमारियों, जिनमें हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और डिमेंशिया शामिल हैं के बीज मध्य आयु में ही पड़ने लगते हैं। इसलिए इस उम्र में ही बचाव के उपाय शुरू करना बेहद महत्वपूर्ण है। अमेरिका की ब्रांडीज यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान की प्रोफेसर और 'प्राइम टाइमः अ न्यू विजन फॉर मिडलाइफ' की लेखिका मार्जी लैकमैन कहती हैं कि मध्य आयु बदलाव करने का आदर्श समय है। इससे आपको न केवल वर्तमान में लाभ मिलता है, बल्कि भविष्य में भी इसका फायदा मिलता है। विशेषज्ञों से बातचीत के आधार पर सामने आए कुछ छोटे-छोटे उपाय जीवन में बड़ा बदलाव ला सकते हैं।



इंटरवल ट्रेनिंग

हृदय और फेफड़ों की अच्छी क्षमता लंबी उम्र के सबसे बेहतर संकेतकों में से एक है। उम्र बढ़ने के बाद भी सक्रिय और गतिशील बने रहने के लिए कार्डियो-रेस्पिरेटरी फिटनेस महत्वपूर्ण है। इसे बेहतर बनाने का एक तरीका इंटरवल ट्रेनिंग है। उदाहरण के लिए, ट्रेडमिल पर सामान्य गति से 30 सेकंड चलें, फिर 30 सेकंड तेज दौड़ें और उसके बाद 30 सेकंड आराम करें। इस क्रम को लगभग 10 बार दोहराया जा सकता है। इस तरह का छोटा वर्कआउट लंबे समय तक सामान्य गति से व्यायाम करने की तुलना में अधिक प्रभावी हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, व्यायाम करते समय स्वयं को थोड़ा चुनौती देना जरूरी है।

डेली पर्याप्त नींद लें

बहुत कम नींद लेना कई स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इनमें मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और डिमेंशिया जैसी बीमारियां शामिल हैं। कम

नींद का संबंध जीवनकाल कम होने से भी जोड़ा गया है। विशेषज्ञ सामान्यतः रात में लगभग आठ घंटे की नींद लेने की सलाह देते हैं, हालांकि हर व्यक्ति की आवश्यकता अलग हो सकती है। सिर्फ नींद के घंटों की संख्या पर ध्यान देने के बजाय नियमित नींद की आदत बनाना अधिक महत्वपूर्ण है। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोने और जागने की कोशिश करें। सोने और जागने का नियमित समय अच्छी नींद का मजबूत संकेतक माना जाता है और अलग-अलग कई शोधों में इस नियम को नींद की कुल अवधि से भी अधिक महत्वपूर्ण पाया गया है।

दोस्तों के लिए समय निकालें

कई विशेषज्ञों ने सामाजिक संबंधों को लंबे समय तक अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताया है। लोग अकसर सामाजिक संपर्क को केवल मनोरंजन मानते हैं, जबकि वास्तव में यह स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। विशेषज्ञों का सुझाव है कि किसी दोस्त के साथ मिलकर ऐसे काम करें, जो आपकी कार्य सूची में शामिल हों।

उदाहरण के लिए, किसी दोस्त के साथ टहलने जाएं, साथ में व्यायाम करें या साथ-साथ किराने का सामान खरीदने जाएं। इससे शारीरिक गतिविधि और सामाजिक मेलजोल दोनों एक साथ हो जाते हैं। साथ ही आपका काम भी हो जाएगा।

फर्मेंटेड फूड्स खाएं

जब हम शरीर के स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं तो अकसर आंतों में रहने वाले खरबों सूक्ष्मजीवों यानी गट माइक्रोबायोम को भूल जाते हैं। एक हेल्दी गट माइक्रोबायोम, अच्छी हेल्थ और लंबी उम्र से जुड़ा हुआ है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करने और शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है। शरीर में लंबे समय तक रहने वाली सूजन उम्र से जुड़ी कई बीमारियों का प्रमुख कारण मानी जाती है। अपने माइक्रोबायोम की देखभाल करने का एक अच्छा तरीका किण्वित यानी फर्मेंटेड खाद्य पदार्थ खाना है। इनमें ऐसे सूक्ष्मजीव होते हैं, जो आंतों के लिए लाभकारी हो सकते हैं। आप दिन की शुरुआत दही से कर सकते हैं। इसके अलावा किमची, कोंबुचा, इडली, कफिर जैसे खाद्य पदार्थ भी शामिल किए जा सकते हैं।

पर्याप्त मात्रा में लें प्रोटीन

30 की उम्र के बाद शरीर में मांसपेशियों का कम होना शुरू हो जाता है और 60 की उम्र के आस-पास यह प्रक्रिया और तेज हो सकती है। ऐसे में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन खाना और साथ में प्रतिरोधक रेजिस्टेंस ट्रेनिंग करना, मांसपेशियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकता है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हर व्यक्ति को बहुत अधिक मात्रा में प्रोटीन लेना चाहिए। सामान्य तौर पर शरीर के प्रत्येक किलोग्राम वजन के लिए लगभग 0.8 से 1.2 ग्राम प्रोटीन पर्याप्त माना जाता है। कुछ विशेषज्ञ 68 किलोग्राम वजन वाले व्यक्ति के लिए प्रतिदिन लगभग 54 से 81 ग्राम प्रोटीन की सलाह देते हैं। इसलिए आप वेजिटेरियन हों या नॉनवेजिटेरियन, प्रोटीन को हर भोजन में शामिल करना चाहिए।

वेट ट्रेनिंग को रूटीन में अपनाएं

एरोबिक फिटनेस जितनी जरूरी है, उतनी ही महत्वपूर्ण मांसपेशियों की ताकत भी है। शोध बताते हैं कि मांसपेशियों की ताकत का संबंध लंबी उम्र और वृद्धावस्था में स्वतंत्र रूप से जीवन जीने की क्षमता से है। इसके विपरीत, बहुत अधिक मांसपेशियां खो देना कमजोरी और गिरने के जोखिम को बढ़ा सकता है। रेजिस्टेंस ट्रेनिंग के दौरान मांसपेशियां शरीर को कुछ ऐसे अणु बनाने के लिए प्रेरित करती हैं, जिन्हें मायोकाइन्स कहा जाता है। इनमें से कुछ शरीर में सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

अगर आप जिम में डंबल वाली एक्सरसाइज को टाइम देते हैं तो अपने लिए थोड़ा अधिक वजन चुनने से डरें नहीं। लेकिन यदि आपने अभी शुरुआत की है तो धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं और सही तकनीक सीखें। इसका उद्देश्य यह होना चाहिए कि व्यायाम के बाद आपको लगे कि आपकी मांसपेशियों ने वास्तव में काम किया है, लेकिन इतना भी नहीं होना चाहिए कि अत्यधिक थकान या दर्द हो।

आंतों के स्वास्थ्य का ध्यान रखें

हमारी आंतों में रहने वाले सूक्ष्मजीवों का समुदाय हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। स्वस्थ माइक्रोबायोम, प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर ढंग से काम करने में मदद करता है और शरीर में सूजन को नियंत्रित करता है। इसलिए भोजन में विभिन्न पोषक पदार्थों को शामिल करना, फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ खाना और फर्मेंटेड फूड्स को शामिल करना आंतों के लिए उपयोगी है। इन बातों पर अमल करना बहुत लाभकारी हो सकता है। *

पैरेंट्स की हेल्थ हिस्ट्री को रखें ध्यान

जीवनशैली कई बीमारियों के जोखिम को प्रभावित करती है, लेकिन आनुवंशिकता की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसलिए पैरेंट्स और फैमिली में किन बीमारियों का इतिहास रहा है, इसकी जानकारी भी रखें। अपने माता-पिता और अन्य करीबी रिश्तेदारों से उनके स्वास्थ्य के बारे में बात करें। अपने डॉक्टर से भी पूछें कि परिवार में किसी बीमारी का इतिहास होने पर आपको किस उम्र से कौन-सी जांच नियमित रूप से करवानी चाहिए और किन लक्षणों पर विशेष ध्यान देना चाहिए? इससे आपको अपनी हेल्थ केयर में हेल्प मिलेगी।

आयुर्वेद
ललिता गोयल

हल्दी सेवन करने के फायदे

किचेन में मौजूद हल्दी भारतीय रसोई का केवल एक मसाला नहीं है, बल्कि यह औषधीय गुणों का एक ऐसा खजाना है, जिसका इस्तेमाल सदियों से आयुर्वेद में किया जा रहा है। इसका पीला रंग और इसमें पाया जाने वाला मुख्य तत्व करक्यूमिन इसे एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाते हैं।

हल्दी एक ऐसा मसाला है, जिसे सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है। आमतौर पर हल्दी को किसी भी खाने में कलर और स्वाद को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन हल्दी को गुणों का भंडार भी कहा जाता है। हल्दी को स्वाद, सेहत और सुंदरता को बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

एंटीसेप्टिक-एंटीबायोटिक गुणों से भरपूरः हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। इतना ही नहीं इसमें कैल्शियम, आयरन, सोडियम, एनर्जी, प्रोटीन, विटामिन ई, विटामिन सी और फाइबर जैसे तत्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मददगार होते हैं।

डाइट में ऐसे करें शामिलः हल्दी वाला दूध जिसे 'गोल्डन मिल्क' भी कहा जाता है, जोड़ों के दर्द में आराम, अच्छी नींद लाने में मदद करता है। एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी पावडर मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम और शरीर दर्द से भी निजात मिलती है। रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच हल्दी और काली मिर्च पावडर मिलाकर पीने से वजन कंट्रोल में रहता है और मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है। सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी पावडर मिलाकर पीने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। दोपहर या रात के भोजन में, दाल, सब्जी और सूप में हल्दी का यूज करने से न्यूट्रीशन की डेली डोज मिलती है और डाइजेशन बेहतर होता है। शाम के समय हल्दी की हर्बल-टी पीने से गले की खराश और तनाव से राहत मिलती है।

मिलते हैं ये फायदेः हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुण होते हैं। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर मौसम बदलने पर होने वाले सर्दी, जुकाम और कफ से बचाती है। करक्यूमिन शरीर में पुरानी सूजन को कम करने में मदद करता है। *

(डाइटीशियन सवी जैन से बातचीत पर आधारित)

सजेशन
रेखा देशराज

जाती हुई बारिश के इन दिनों में फ्रेश और एनर्जेटिक फील करने के लिए बार-बार चाय पीना फायदेमंद नहीं है। ऐसे में आप कुछ हर्बल ड्रिंक्स पी सकते हैं। इन्हें बनाना बहुत ईजी है और ये टेस्टी भी लगते हैं।

फील करें फ्रेश-एनर्जेटिक पिएं हर्बल-टेस्टी ड्रिंक्स

बारिश के इस मौसम में चाय के बजाय एक नया विकल्प आपकी रसोई में जगह बना सकता है। ये है- हर्बल आइस टी और इन्फ्यूज्ड वाटर। ताजी जड़ी बूटियों, फलों, मसालों और पानी से तैयार ये पेय स्वाद में हल्के, देखने में आकर्षक और रोजमर्रा की हाइड्रेशन को मजेदार और बेहतर बनाने के शानदार विकल्प हैं।

क्या है इन्फ्यूज्ड वाटरः इन्फ्यूज्ड वाटर का मतलब है पानी में फल, सब्जियां, जड़ी बूटियां या मसालों की थोड़ी मात्रा डालकर कुछ समय के लिए छोड़ देना ताकि उनका स्वाद और सुगंध पानी में आ जाए। इसमें फलों का रस निकालकर मिलाना जरूरी नहीं होता। खीरा-पुदीना, नीबू-तुलसी, सेब-दालचीनी और संतरा-पुदीना जैसे संयोजन घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं। यह उन लोगों के लिए खास तौर पर उपयोगी हो सकता है, जिन्हें सादा पानी कम पसंद है और वो पानी पीने से कतराते हैं।

नहीं है डिटॉक्स वाटरः सोशल मीडिया में आमतौर पर इन्फ्यूज्ड वाटर को डिटॉक्स वाटर के रूप में प्रचारित किया जाता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि शरीर को डिटॉक्स करने का काम मुख्य रूप से हमारा लिवर और किडनी करते हैं, इसलिए ऐसे पेयों को चमत्कारिक डिटॉक्स उपचार के रूप में न देखें। बस स्वादिष्ट पानी के रूप में पिएं।

अगर बिना अतिरिक्त चीनी के इन्हें प्राकृतिक फ्लेवर में लिया जाए तो ये मीठे शीतल पेयों की तुलना में बेहतर विकल्प बन सकते हैं।

तुलसी-नीबूः तुलसी-नीबू वाटर का फ्रेश टेस्ट आपको बहुत भाएगा। इसे बनाना बहुत आसान है। एक जग में तुलसी की कुछ साफ पत्तियां डालें और नीबू के पतले-पतले टुकड़े काटकर भी डालें। अब इस जग को कुछ घंटे तक फ्रिज में रख दें। पानी में नीबू की खटास और तुलसी की खुशबू न सिर्फ उतर आएगी बल्कि यह पानी को खुशबूदार बना देगी। ध्यान रखिए नीबू के टुकड़ों को बहुत लंबे समय तक पानी में न रखें वरना पानी का स्वाद कड़वा हो सकता है। इस मामले में यह भी बेहतर होगा कि पानी का इस्तेमाल उसी दिन कर लें।

पुदीना-खीराः पुदीने की कुछ पत्तियां और खीरे के कुछ पतले-पतले टुकड़े कांच की बोतल या जग में डाल लें। यह संयोजन खास तौर पर उमस भरे दिनों में सबसे शानदार अनुभव देता है। इसमें चीनी डालने की जरूरत नहीं होती। लेकिन हल्की मिठास पसंद है तो प्राकृतिक रूप से किसी मीठे फल का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह पानी न केवल पीने में स्वादिष्ट लगता है बल्कि यह सेहत के लिए भी शानदार है।

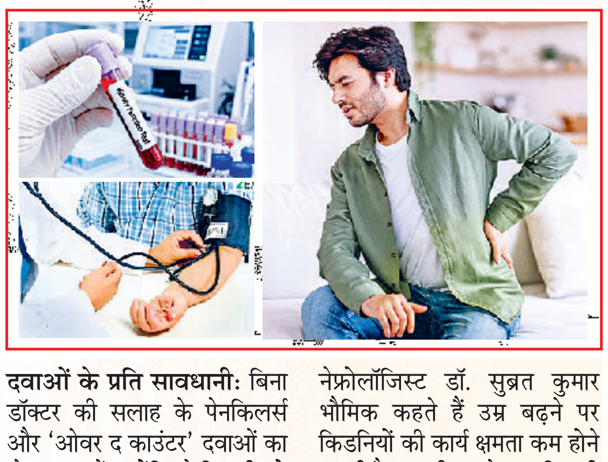
हर्बल आइस टीः हम जब भी हर्बल टी कहते हैं तो आमतौर पर जहन में ब्लैक टी या नीबू टी की ही तस्वीर आती है। लेकिन हर्बल टी केवल यहीं तक नहीं सीमित होती है। हर्बल टी, हर्बल आइस टी के रूप में भी पसंद की जाती है। तुलसी, पुदीना, लेमन ग्रास या अदरक से तैयार यह हल्की हर्बल टी, ठंडा करके भी पी जा सकती है। इसके लिए तुलसी, पुदीना और लेमनग्रास की पत्तियों को गर्म पानी में थोड़ी देर के लिए डुबोकर रख दें। अब पेय को छानकर ठंडा कर लें और अगर पसंद हो तो बर्फ डाल लें और धीरे-धीरे सिप करें, अगर बर्फ नहीं डालना चाहते तो ऐसे भी पी सकते हैं। बिना बर्फ के भी इसे फ्रिज में ठंडा करके भी पिया जा सकता है। चीनी की जगह इसमें शहद का इस्तेमाल करें।

अदरक-लेमन ग्रासः अदरक और लेमन ग्रास का संयोजन बारिश के दिनों में खासा फायदेमंद माना जाता है। दोनों को गर्म पानी में कुछ देर उबालकर छान लें और ठंडा होने के बाद हल्का नीबू मिला लें। ध्यान रहे इस पेय में अदरक की मात्रा कम हो। अगर अदरक ज्यादा हुई तो यह पेय ज्यादा तीखा हो सकता है। इसी तरह फल भी डालकर इसे नया फ्लेवर दे सकते हैं। स्ट्रॉबेरी, सेब, संतरा, अनार या कुछ अन्य फल इन इन्फ्यूज्ड वाटर को रंग और स्वाद दोनों तरह से बदलते हैं। हालांकि फल डालने का मतलब यह नहीं है कि पानी में फलों के पर्याप्त तत्व मिल जाएंगे। इसलिए इसे फल खाने का विकल्प न बनाएं बल्कि स्वादयुक्त फलों वाले पानी के रूप में इस्तेमाल करें। *

डिजीज
अंजू जैन

पूरी दुनिया में क्रॉनिक किडनी डिजीज के पेशेंट बड़ी संख्या में हैं। इससे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान और लाइफस्टाइल में कुछ सावधानियां बरतना जरूरी हैं। कौन सी हैं वे सावधानियां, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

क्रॉनिक किडनी डिजीज बचाव-सावधानी है जरूरी



क्रॉनिक किडनी डिजीज में किडनी डैमेज हो जाती है और रक्त को फिल्टर नहीं कर पाती। इसे क्रॉनिक इसलिए कहते हैं क्योंकि किडनियां धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त होती हैं। हैरानी की बात यह है कि 90 फीसदी लोगों को इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक उनकी किडनी फेल होने के संकेत नहीं मिल जाते।

प्रमुख लक्षणः क्रॉनिक किडनी डिजीज के साथ सबसे बड़ी समस्या है कि शुरू में इसके लक्षण स्पष्ट रूप से नजर नहीं आते। यह बीमारी एडवांस्ड स्टेज में पहुंचती है तो ये लक्षण नजर आ सकते हैं। थकान और कमजोरी, पेशाब करते वक्त दर्द, सूजन (चेहरे और पैरों में), बार-बार पेशाब लगना, पीठ में नीचे की तरफ दर्द, भूख ना लगना, उल्टी और उबकाई आना, खुजली और पूरे शरीर पर रैशेज।

किसे है अधिक रिस्कः इसका जोखिम उन लोगों में ज्यादा होता है, जिन्हें हाई बीपी, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या किडनी लीवर की फैमिली हिस्ट्री है। इससे बचाव के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखना। अगर आप इसके शिकार हो चुके हैं तो सही खानपान की मदद से किडनी को ज्यादा क्षतिग्रस्त होने से बचा सकते हैं।

जीवनशैली में बदलाव करेंः कुछ बातों पर अमल करके क्रॉनिक किडनी डिजीज से काफी हद तक बचाव हो सकता है।

सक्रिय रहेंः प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या व्यायाम करें। यह वजन घटाने और बीपी को सामान्य रखने में मदद करता है।

हाइड्रेशनः पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, लेकिन अगर आपको पहले से किडनी की समस्या है, तो डॉक्टर द्वारा बताए गए तरल पदार्थों की सीमा का पालन करें।

दवाओं के प्रति सावधानीः बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स और 'ओवर द काउंटर' दवाओं का सेवन न करें, क्योंकि ये किडनी को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती हैं।

बुरी आदतों को छोड़ेंः धूम्रपान छोड़ें और शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि ये शरीर के अंगों में रक्त प्रवाह को प्रभावित करते हैं।

हेल्दी डाइटः शुरू से ही हेल्दी डाइट फॉलो करके इसके जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया के क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने 6,30,000 से ज्यादा लोगों की फूड हैबिट्स 10 साल से ज्यादा समय तक विश्लेषण किया। वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग नमक, मीट, कार्बोनेटेड ड्रिंक और प्रोसेस्ड फूड की बजाय सब्जियां, फल, मछली आदि का सेवन ज्यादा करते हैं, उनमें इस रोग का जोखिम 29 फीसदी कम होता है। यह महत्वपूर्ण अध्ययन 'क्लिनिकल जर्नल ऑफ अमेरिकन सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी' में प्रकाशित हुआ है।

इस बारे में कोलकाता के नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. सुब्रत कुमार भौमिक कहते हैं उम्र बढ़ने पर किडनियों की कार्य क्षमता कम होने लगती है। 30 की उम्र के बाद किडनी की क्षमता हर साल 1 फीसदी कम होने लगती है। इस तरह 80 वर्ष तक पहुंचते-पहुंचते इनकी कार्यक्षमता आधी रह जाती है। ऐसे में खानपान में परिवर्तन करना ही समझदारी है।

ब्लड शुगर कंट्रोलः डायबिटीज किडनी की बीमारी का सबसे बड़ा कारण है। अपनी शुगर को नियंत्रित रखें और नियमित अंतराल पर इसकी जांच कराते रहें।

ब्लड प्रेशर मैनेज करेंः उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लड प्रेशर किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। अपना बीपी 120/80 के करीब मेंटेन रखने की कोशिश करें।

नियमित जांच करवाएंः यदि आपको शुगर या बीपी की समस्या है, तो साल में कम से कम एक बार किडनी फंक्शन टेस्ट (केएफटी) और यूरिन टेस्ट जरूर करवाएं ताकि किडनी संबंधी डिजीज के शुरुआती संकेतों का पता चल सके। *

भारत विकास परिषद, स्वर्णपथ शाखा की ओर से आयोजित राष्ट्रीय समूहगान स्पर्धा में जेवीएम को मिला विशेष सहयोगी सम्मान

विद्यार्थियों को राष्ट्र भक्ति, राष्ट्रीय एकता भारतीय संस्कृति एवं संस्कारों से किया प्रेरित

सोनीपत। सोनीपत के जेवीएम स्कूल में प्रधान राकेश जैन, प्राचार्य डॉ. नीरू के साथ सम्मानित अध्यापिका व बच्चे।

सोनीपत के सीआरए कॉलेज में आयोजित टैलेंट सर्च कार्यक्रम में विद्यार्थियों को प्रेरित करते वक्ता। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

भारत विकास परिषद, स्वर्णपथ शाखा, सोनीपत की ओर से आयोजित राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता-2026 में जैन विद्या मंदिर सीनियर सैकेंडरी स्कूल को विशेष सहयोगी के रूप में सम्मानित किया गया। राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में राष्ट्र भक्ति, राष्ट्रीय एकता, भारतीय संस्कृति एवं संस्कारों की भावना को प्रोत्साहित करना है। इस महत्वपूर्ण आयोजन में विद्यालय के सहयोग एवं सहभागिता के लिए परिषद की ओर से स्कूल को सम्मान स्वरूप स्मृति-चिह्न (ट्रॉफी) प्रदान किया गया।

कार्यक्रम में अध्यापिका वंदना, सोनल को स्मृति चिन्ह भेंट किए गए। अध्यापिकाओं के साथ कक्षा 12वीं से प्राची, दीपांशी, 9वीं से ईशान, 8वीं से नैतिक पुजारा, 7वीं से दीया को स्मृति चिन्ह प्रदान किए गए। विद्यालय के प्रधान राकेश जैन, प्राचार्य डॉ. नीरू, प्रबंधक समिति के सदस्यों ने सम्मान पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में राष्ट्र भक्ति, अनुशासन, संस्कार, आत्मविश्वास एवं टीम भावना का विकास करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को भविष्य में भी इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

टैलेंट सर्च कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

सोनीपत। सीआरए कॉलेज के ऑडिटोरियम में बुधवार को टैलेंट सर्च कार्यक्रम-2026 का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा, रचनात्मकता एवं आत्मविश्वास प्रदर्शित करने के लिए एक बेहतर मंच प्रदान करना था। विद्यार्थियों ने संगीत, नृत्य, नाटक, वाद-विवाद एवं फाइन आर्ट्स सहित विभिन्न विधाओं में उत्साहपूर्वक ऑडिशन दिए। कार्यक्रम के दौरान कोरियोग्राफर सत्यवान सिंह ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों का मार्गदर्शन एवं मूल्यांकन करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया। विद्यार्थियों ने अपनी शानदार प्रस्तुतियों से अपनी प्रतिभा और रचनात्मक क्षमता का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। प्राचार्य प्रो. राजीव कुमार ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्हें अपनी प्रतिभा को पहचानने, मंच पर आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शन करने, महाविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का आयोजन टैलेंट सर्च कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. निशा खत्री के मार्गदर्शन में किया गया।

खबर संक्षेप

गन्ने की बिजाई करने बारे किसानों को किया जागरूक

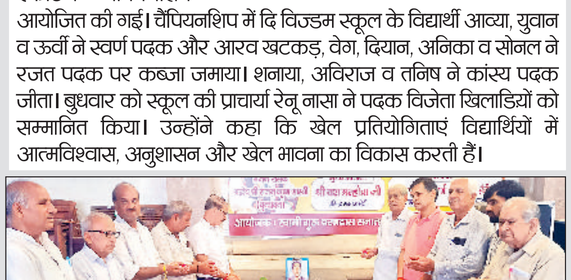
गोहाना। चौ. देवीलाल सहकारी चीनी मिल अधिकारियों द्वारा गांव वजीरपुरा में किसान जागरूकता शिविर का आयोजन किया। अधिकारियों ने किसानों को गन्ने की बीजाई के लिए प्रेरित किया। शरदकालीन गन्ने की बीजाई को लेकर किसानों को किस्मों के बारे में भी बताया। मार्गदर्शन चीनी मिल की एमडी अंकिता वर्मा का रहा। शिविर की अध्यक्षता सीडीओ डॉ. महाबीर शर्मा ने की। उन्होंने कहा कि किसान स्पेसिंग विधि से गन्ने की बीजाई करें। इसके तहत एक गन्ने की एक लेन की दूरी दूसरी लेन से चार फीट की होती है। इस विधि से गन्ना लगाने से किसानों को उसकी कटाई के समय परेशानी नहीं होगी। किसान मशीन से गन्ने की कटाई व छिलाई का काम कर सकेंगे। इस विधि से गन्ने का उत्पादन भी अच्छा होता है और गन्ने की गुणवत्ता भी सही रहती है। इस मौके पर सीडीआई संजय मलिक, सीडीएस ओमदत्त, कामगार सतीश कुमार, किसान रामहेर, तिलक राज, नरेंद्र, रमेश, जयभगवान, जगदीश व रोहताश आदि मौजूद रहे।

फॉरेंसिक विज्ञान अपराध अनुसंधान को निष्पक्ष प्रमाणिक व प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण

सोनीपत। डॉ. बीआर आंबेडकर राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय में फॉरेंसिक विज्ञान, अपराध एवं फॉरेंसिक विधि विषय पर अकादमिक सम्मेलन का आयोजन किया गया। सम्मेलन की अध्यक्षता विवि के कुलपति प्रो. डॉ. देविंद्र सिंह ने की। जिसका उद्देश्य आधुनिक आपराधिक न्याय व्यवस्था में फॉरेंसिक विज्ञान की बढ़ती भूमिका, वैज्ञानिक साक्ष्यों की उपयोगिता व विज्ञान और विधि के बीच आवश्यक समन्वय पर विचार-विमर्श करना रहा। विशेषज्ञों ने अपराध अनुसंधान में फॉरेंसिक तकनीकों के उपयोग, साक्ष्यों के वैज्ञानिक संग्रह एवं संरक्षण तथा न्यायालय में उनकी कानूनी स्वीकार्यता से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर जानकारी दी। कुलपति प्रो. डॉ. देविंद्र सिंह ने बताया कि आधुनिक आपराधिक न्याय व्यवस्था में वैज्ञानिक साक्ष्यों की भूमिका लगातार बढ़ रही है। फॉरेंसिक विज्ञान अपराध अनुसंधान को निष्पक्ष, प्रमाणिक और प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। इस दौरान कार्यक्रम संयोजक डॉ. मधुकर शर्मा, सह-संयोजक डॉ. सुमित कुमार मौजूद रहे।

रोलर स्केटिंग में आव्या, युवान व ऊर्वी ने जीता सोना

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित दि विज्डम स्कूल के खिलाड़ियों ने इंटर स्कूल स्केटिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया। बुधवार को पदक विजेता खिलाड़ियों को स्कूल में समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया। 6 सितंबर को होली फैमिली कन्वेंट स्कूल में इंटर स्कूल रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। चैंपियनशिप में दि विज्डम स्कूल के विद्यार्थी आव्या, युवान व ऊर्वी ने स्वर्ण पदक और आरव खटकड़, वेग, दियान, अनिका व सोनल ने रजत पदक पर कब्जा जमाया। शनाया, अविराज व तनिष ने कांस्य पदक जीता। बुधवार को स्कूल की प्राचार्या रेनू नासा ने पदक विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि खेल प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, अनुशासन और खेल भावना का विकास करती हैं।



कैप्टन विक्रम को उनकी 52वीं जयंती पर श्रद्धांजलि

गोहाना। कारगिल युद्ध के हीरो कैप्टन विक्रम बत्रा को बुधवार को उनकी 52वीं जयंती पर याद किया गया। उनकी याद में शहर के मुख्य बाजार स्थित सनातन धर्म मंदिर में श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में नागरिकों ने कैप्टन विक्रम बत्रा को याद करते हुए श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता नगर पार्षद रमेश परुथी ने कहा कैप्टन विक्रम बत्रा कारगिल युद्ध के सबसे बड़े हीरो थे। 1999 में जब पाकिस्तान ने कारगिल की चोटियों पर कब्जा कर लिया था तब 13 जैक राइफल के कैप्टन विक्रम बत्रा को मोर्चे पर भेजा गया। 20 जून 1999 को उन्होंने अपनी टीम के साथ 17000 फीट ऊंची पॉइंट 5140 चोटी पर हमला किया और अकेले ही कई दुश्मन सैनिकों को मार गिराकर चोटी पर तिरंगा फहरा दिया। अध्यक्षता मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। दांगी ने कहा कि कैप्टन विक्रम बत्रा का जन्म 9 सितंबर 1976 को पालमपुर हिमाचल प्रदेश में हुआ था। इस मौके पर हरभगवान चोपड़ा, सुभाष मेहता, पंकज गोयल, राजेश मेहंदीरता, हैप्पी तनेजा, हिमांशु जैन व राजेश कुमार उपस्थित रहे।

आप के प्रदेश उपाध्यक्ष समर्थकों संग इनेलो में हुए शामिल

सोनीपत। इंडियन नेशनल लोकदल (इनेलो) को सोनीपत में उस समय राजनीतिक बढ़त मिली, जब आम आदमी पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष एवं पूर्व मेयर प्रत्याशी सतवीर आर्य ने अपने समर्थकों के साथ पार्टी छोड़कर इनेलो में शामिल होने की घोषणा की। सोनीपत हलके के कार्यकर्ता सम्मेलन में इनेलो कार्यकर्ताओं ने सतवीर आर्य और उनके समर्थकों का जोरदार स्वागत किया। उनके शामिल होने को जिले की राजनीति में इनेलो के लिए महत्वपूर्ण घटनाक्रम माना जा रहा है। इनेलो सुप्रीमो अभय सिंह चौटाला ने सोनीपत, राई और खरखौदा हलकों में कार्यकर्ताओं की बैठकें लेकर संगठन को मजबूत करने और आगामी कार्यक्रमों की तैयारियों की समीक्षा की। शाम को अग्रसेन भवन में आयोजित सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि प्रदेश में राजनीतिक परिवर्तन का समय आ गया है। जनता मौजूदा सरकार की नीतियों से परेशान है और आने वाले समय में बड़ा बदलाव देखने को मिलेगा। चौटाला ने प्रदेश की कानून-व्यवस्था को लेकर भाजपा सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि प्रदेश में सरकार नाम की कोई चीज दिखाई नहीं दे रही है। इस दौरान रामफल कुंडू, कुणाल गहलावत, सतपाल गोयल, कृष्ण मलिक, भूपेंद्र मलिक, सुरेश त्यागी, विकास मलिक, मंजीत फोगाट, महाबीर शर्मा, जोगेंद्र प्रजापति, पूनम रोहिल्ला, इशू दहिया और राजेंद्र गौड़ सहित अनेक पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

भाजपा और कांग्रेस दोनों को रखना होगा सत्ता से दूर : अभय चौटाला

खरखौदा। इनेलो द्वारा अनाज मंडी खरखौदा में जनसभा का आयोजन किया गया। इनेलो सुप्रीमो अभय सिंह चौटाला ने अपने उद्बोधन में भाजपा सरकार की नीतियों को लेकर किसानों, मजदूरों, कर्मचारियों और व्यापारियों के मुद्दे उठाए। उन्होंने कहा कि 2014 में भाजपा ने किसानों की फसल के दाम दोगुने करने, स्वामीनाथन आयोग की रिपोर्ट लागू करने, एमएसपी का कानून बनाने, काला धन वापस लाने और युवाओं को रोजगार देने के बड़े-बड़े वादे किए थे, लेकिन सत्ता में आने के बाद इन वादों को पूरा नहीं किया गया। इतना ही नहीं भाजपा ने प्रदेश में जाति और धर्म के नाम पर लोगों को बांटने का काम किया और इससे प्रदेश का भाईचारा प्रभावित हुआ। उन्होंने 2019 के बाद जेजेपी के भाजपा के साथ सरकार में शामिल होने को लेकर भी निशाना साधा और कहा कि जनता ने वर्ष 2024 के चुनाव में जेजेपी को राजनीतिक रूप से हाशिए पर पहुंचा दिया। अभय चौटाला ने कांग्रेस नेता भूपेंद्र सिंह हुड्डा पर भी गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि वर्ष 2024 के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की संभावित जीत को रोकने के लिए अंदरखाने भाजपा को फायदा पहुंचाने का काम किया गया। उन्होंने टिकट वितरण से लेकर चुनाव और राज्यसभा चुनाव तक कई मामलों का जिक्र करते हुए कांग्रेस और भाजपा के बीच मिलीभगत का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि भाजपा को सत्ता से बाहर करने और कांग्रेस को सत्ता से दूर रखने के लिए इनेलो को बूथ स्तर पर मजबूत करना होगा। बैठक में प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा, पूर्व विधायक रामफल कुंडू, महिला जिलाध्यक्ष मंजीत, हलका प्रधान बलवान सिंह, अनूप दहिया, कुणाल, पूर्व जिलाध्यक्ष कृष्ण मलिक, रोहताश दहिया, राजबाला फरमाना और मंडी प्रधान नरेश आदि मौजूद रहे।

अरिंजय जैन ने संभाला सीसीएएस जैन विद्या मंदिर के प्रधान पद का कार्यभार

गन्नौर। सीसीएएस जैन विद्या मंदिर, शास्त्री नगर गन्नौर में अरिंजय जैन ने विद्यालय के प्रधान पद का कार्यभार संभाला। विद्यालय परिवार द्वारा उनका गर्मजोशी से स्वागत किया गया। प्राचार्या शीतल शर्मा एवं डायरेक्टर डॉ. मनोज कुमार ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उन्हें शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में सीसीएएस जैन एजुकेशनल सोसाइटी के प्रधान आनंद जैन, सीसीएएस जैन सीनियर सेकेंडरी स्कूल की डायरेक्टर भूषण भाटिया, प्रिंसिपल शालिनी जैन तथा वाइस प्रिंसिपल रिचा जैन सहित विद्यालय का स्टाफ मौजूद रहा। सभी ने अरिंजय जैन को नए दायित्व के लिए बधाई दी और उनके सफल कार्यकाल की कामना की। विद्यालय पदाधिकारियों ने विश्वास जताया कि अरिंजय जैन के नेतृत्व में विद्यालय शिक्षा, संस्कार और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के क्षेत्र में नई ऊंचाइयां हासिल करेगा। अरिंजय जैन ने विद्यालय परिवार का आभार जताते हुए कहा कि वे शैक्षणिक गुणवत्ता और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे।

गन्नौर पुरानी तहसील में उप-डाकघर और आधार अपडेशन सेंटर शुरू

गन्नौर। उपमंडलीय परिसर में कार्यरत कर्मचारियों, अधिकारियों, अधिवक्ताओं तथा आमजन को डाक एवं आधार संबंधी सेवाएं उपलब्ध करवाने की दिशा में बुधवार को महत्वपूर्ण पहल की गई। विधायक देवेन्द्र कादियान ने उपमंडलीय परिसर स्थित पुरानी तहसील में उप-डाकघर एवं आधार अपडेशन सेंटर का रिबन काटकर विधिवत उद्घाटन किया। इस अवसर पर एसडीएम प्रवेश कादियान भी मौजूद रहे। विधायक देवेन्द्र कादियान ने कहा कि उपमंडलीय परिसर में विभिन्न प्रशासनिक कार्यालय संचालित होने के बावजूद यहां आने वाले कर्मचारियों, अधिकारियों, अधिवक्ताओं एवं आमजन को महत्वपूर्ण दस्तावेज, पत्र आदि भेजने एवं प्राप्त करने के साथ डाक संबंधी अन्य सेवाओं का लाभ लेने के लिए परिसर से बाहर जाना पड़ता था। उप-डाकघर शुरू होने से अब उन्हें डाक संबंधी सेवाएं परिसर में ही उपलब्ध हो सकेंगी, जिससे समय और श्रम दोनों की बचत होगी विधायक ने कहा कि डाकघर के साथ ही परिसर में आधार अपडेशन सेंटर भी स्थापित किया गया है। यहां नागरिक आधार कार्ड में आवश्यक संशोधन एवं अपडेशन से संबंधित सेवाओं का लाभ उठा सकेंगे। इससे आधार संबंधी कार्यों के लिए लोगों को दूर जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इस अवसर पर कार्यालय अधीक्षक अशोक कुमार, डाकघर अधीक्षक कृष्ण राणा, एसपीएम मंजीत, नायब तहसीलदार अमित यादव, गन्नौर बार एसोसिएशन के प्रधान गौरव त्यागी सहित अधिवक्ता, अनिल ब्लॉक समिति चेयरमैन, अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

200 वर्ष पूर्व अंधकार को दूर हटाने में स्वामी दयानंद सरस्वती का विशेष सहयोग रहा

सामवेद की ऋचाओं का पाठ कर स्वामी दयानंद की जीवनी पर डाला प्रकाश

सोनीपत। आर्य समाज मंदिर मॉडल टाउन में चल रहे सात दिवसीय आध्यात्मिक सत्संग सुधा एवं वेद प्रचार सप्ताह के दूसरे दिन आचार्य उषबुध के ब्रह्मत्व में यज्ञ संपन्न किया गया। आचार्य सतन देव (सत्यम) ने सामवेद के ऋचाओं का पाठ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के उपप्रधान महेश जुनेजा ने की। यज्ञ उपरांत वैदिक प्रवक्ता आचार्य उषबुध ने कहा कि आज से 200 वर्ष पूर्व अंधकार को दूर हटाने में स्वामी दयानंद सरस्वती का विशेष सहयोग रहा। 18वीं सदी में ऋषि न होते, तो आज भारतवर्ष अंधकार में डूबा होता और छुआछूत, बलि प्रथा, विधवा विवाह, बाल विवाह, सती प्रथा अपने चरम पर होतीं। भगवान राम व कृष्ण ने जीवन में जन्म से लेकर मृत्यु तक कोई भी पाप कार्य नहीं किया। महर्षि स्वामी दयानंद के विषय में सन 1935 में डीएवी, लाहौर में आमंत्रित रविंद्रनाथ से पूछा गया कि आपने ऋषि दयानंद को देखा है, उनके विषय पर प्रकाश डाले। तब उनका जवाब था कि शुद्धता, सुंदरता, दिव्यता, निर्मिक वाणी में मधुरता, व्यक्तित्व धनी आज तक नहीं देखा। उन्होंने विस्तृत ज्ञान उपस्थित भक्तजनों को उपदेशों से ज्ञानवर्धन किया। मेरठ से आर्य जगत के संगीतकार भूपेंद्र आर्य ने महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती के जीवन पर आधारित गीतों की प्रस्तुति दी। समारोह में प्रमोद मल्होत्रा, अशोक सहगल, अशोक गोयल, राज गुलाटी, ऊषा वधवा, सुखदा बत्रा, सुनीता रेलन, पूनम आर्य, रेनू जुनेजा, रीता वर्मा सहित काफी श्रद्धालु मौजूद रहे।

भगवान श्रीकृष्ण का छठी महोत्सव मनाया

सोनीपत। हलवाई हट्टा सुनारों वाली गली स्थित श्रीदेवी चिटाने वाली माता मंदिर में बुधवार को भगवान श्रीकृष्ण का छठी महोत्सव श्रद्धा एवं उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर में विशेष धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं ने विधिविधान से लड्डू गोपाल का अभिषेक कर उनकी पूजा-अर्चना की। महिला मंडली ने भजनों से माहौल को भक्तिमय बनाया। मंदिर में आयोजित छठी महोत्सव के दौरान श्रद्धालुओं में विशेष उत्साह देखने को मिला। महिलाओं ने भगवान श्रीकृष्ण के भजनों पर भाव-विभोर होकर भक्तिभाव से पूजा-अर्चना की। आयोजन के दौरान मंदिर परिसर में श्रद्धा और भक्ति का वातावरण बना रहा। महिलाओं ने भजन-कीर्तन कर भगवान श्रीकृष्ण की महिमा का गुणगान किया। कार्यक्रम में पंडित अमित शौनक, सुनीता देवी, ऊषा गोयल, ममता वर्मा, रेनू गोयल, अंजू गुप्ता, पूनम व सरोज देवी मौजूद रही।

खबर संक्षेप

इनरव्हील क्लब सोनीपत ने 17 प्ले स्कूल शिक्षिकाओं को किया सम्मानित

सोनीपत। इनरव्हील क्लब सोनीपत की ओर से शहर के विभिन्न प्ले स्कूलों की 17 शिक्षिकाओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों की प्रारंभिक शिक्षा एवं व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली प्ले स्कूल शिक्षिकाओं के योगदान को सम्मान देना रहा। क्लब की अध्यक्ष डॉ. कमलेश मलिक ने सभी शिक्षिकाओं का स्वागत करते हुए कहा कि प्ले स्कूल बच्चों की शिक्षा की मजबूत नींव तैयार करते हैं और शिक्षिकाएं इस नींव की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी हैं। इस अवसर पर कविता बस्सी एवं शालू खट्टर (ब्राइट स्कॉलर), निधि वर्मा एवं मोनिका सरोहा (दया डिविनिटी स्कूल), कोमल वर्मा एवं ज्योति लोधी (लर्निंग यार्ड), कविता दहिया एवं रसिका (जीवीएम किड्स वैली), सुनीता जावा एवं ज्योति कौशिक (कृतिका जॉयलैंड प्लेस्कूल), सुमिता एवं जिया चावला (मदर्स प्राइड), गीतांजलि (हरियाणा वैदिक स्कूल), गायत्री (विद्यार्थी जूनियर), श्वेता एवं प्रीति गुलाटी (मदर्स मुस्कान) को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में क्लब की उपाध्यक्ष सुषमा दहिया, कोषाध्यक्ष नीलम सहगल, आईएसओ सुखदा नागपाल सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

ब्लॉक स्तरीय उत्तरी भारत विज्ञान नाटक में इंडियन मॉडर्न स्कूल रहा प्रथम

सोनीपत। ब्लॉक स्तरीय उत्तरी भारत विज्ञान नाटक प्रतियोगिता में इंडियन मॉडर्न स्कूल के बच्चों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट अभिनय, प्रभावशाली प्रस्तुति और सशक्त निर्देशन के माध्यम से अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में विद्यालय के कार्तिक को सर्वश्रेष्ठ अभिनेता, तन्वी को सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री और सौरभ को सर्वश्रेष्ठ निर्देशक के पुरस्कार से सम्मानित किया गया। एक ही प्रतियोगिता में प्रथम स्थान के साथ तीन व्यक्तिगत पुरस्कार प्राप्त करना विद्यालय के लिए गौरव का विषय है। प्रधानाचार्य राजेंद्र सिंह गाहल्याण और विद्यालय प्रबंधन ने सभी विजेता विद्यार्थियों और उनके मार्गदर्शक शिक्षकों को बधाई दी। साथ ही विद्यार्थियों को भविष्य में भी इसी उत्साह के साथ विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि से विद्यालय परिवार में खुशी का माहौल रहा।

अंतरराष्ट्रीय साक्षरता दिवस मनाकर छात्राओं को समझाया शिक्षा का महत्व

सोनीपत। टीकाराम गर्ल्स कॉलेज में लिटरेसी सेल के तत्वाधान में अंतरराष्ट्रीय साक्षरता दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस दौरान हिंदी एवं अंग्रेजी विभाग के संयुक्त तत्वाधान में हिंदी व अंग्रेजी कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य प्रो. डॉ. ऊषा दहिया ने की। उन्होंने अपने अध्यक्षीय भाषण में शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया और साक्षरता को सशक्त समाज की नींव बताया। अंग्रेजी कविता प्रतियोगिता में छाया ने प्रथम स्थान, जितेश ने द्वितीय, भूमि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। हिंदी कविता प्रतियोगिता में प्रियांशी ने प्रथम स्थान, प्राची ने द्वितीय, इशिका ने तृतीय, निशिता को सांत्वना पुरस्कार मिला। कार्यक्रम का सफल आयोजन हिंदी एवं अंग्रेजी विभाग तथा लिटरेसी सेल की सदस्य डॉ. आशा, दीपशिखा के सहयोग से किया गया। मंच संचालन हिंदी विभाग से डॉ. नीलम, अंग्रेजी विभाग से डॉ. रविता ने किया। प्रतियोगिता में अंग्रेजी कविता के निर्णायकमंडल में डॉ. किरण, डॉ. आरती और हिंदी कविता के निर्णायकमंडल में डॉ. आशा रानी, डॉ. प्रवेश शामिल रही।

पोस्टर मेकिंग में विद्यार्थियों ने दिखाई रचनात्मक प्रतिभा

सोनीपत। गेटवे इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी सोनीपत के कंप्यूटर एप्लीकेशंस विभाग (डीसीए) की ओर से पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपनी रचनात्मकता, कल्पनाशीलता, कलात्मक प्रतिभा एवं नवाचारपूर्ण विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने के लिए एक सशक्त मंच प्रदान करना रहा। विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लेकर आकर्षक, रचनात्मक एवं संदेशपरक पोस्टरों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने अपने विचारों को कलात्मक अभिव्यक्ति के साथ प्रस्तुत करते हुए सभी का ध्यान आकर्षित किया। उत्कृष्ट रचनात्मकता, विषय-वस्तु एवं प्रस्तुतीकरण के आधार पर विजेताओं का चयन किया गया। एमसीए प्रथम वर्ष की छात्रा नेहा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। आरती एवं काव्या ने द्वितीय स्थान, एमसीए द्वितीय वर्ष के छात्र अभिषेक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस दौरान निदेशक जनरल डॉ. कर्नल ए गर्ग ने सभी विजेताओं एवं प्रतिभागियों को बधाई देते हुए कहा कि रचनात्मक एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियां विद्यार्थियों में नवाचार, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और रचनात्मक सोच को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ ऐसी गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता कंप्यूटर एप्लीकेशंस विभाग की विभागाध्यक्ष अरुणा के मार्गदर्शन और डीसीए के सहायक प्रोफेसर नम्रता, साहिल के समन्वय में हुई।

शिक्षाविद की जयंती पर लगाया रक्तदान शिविर

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शिक्षाविद्, समाज सुधारक, पूर्व प्रधानाचार्य एवं मानव अधिकार संरक्षण संघ के पूर्व राष्ट्रीय सचिव स्वर्गीय धर्म प्रकाश आर्य की 58 वीं जयंती प्रेरणा एवं सेवा दिवस के रूप में मनाई गई। मानव अधिकार संरक्षण संघ के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में रक्तदान शिविर लगाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सुरेश गुप्ता ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान महादान है। हमारे द्वारा किया गया रक्तदान किसी जरूरतमंद के जीवन को बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। मानव अधिकार संरक्षण संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयवीर गहलोत ने कहा कि रक्त का कोई कृत्रिम विकल्प नहीं है। स्वस्थ एवं सक्षम लोगों को नियमित रूप से रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए। कार्यक्रम में धर्म प्रकाश आर्य की स्मृति में कक्षा 10 वीं के मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। विद्यालय प्रबंधन की ओर से प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली श्रुति को 3,100, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी सारिका को 2,100 तथा तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी निशिका, तृषा व तन्मय को 1,100 रुपये की पुरस्कार राशि प्रदान की गई। मुख्य अतिथि सुरेश गुप्ता ने 5,100, जयसिंह ने 1,500 तथा सुखबीर सिंह ने 1,100 की प्रोत्साहन राशि देकर विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाया। कार्यक्रम में रामप्रकाश हुड्डा, सेवानिवृत पुलिस अधिकारी बिजेंद्र दहिया, प्रवीन वर्मा, विक्रम नरवाल, सोमबीर आर्य सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में प्रताप विद्यालय प्रबंधन समिति, द्रोणाचार्य अवार्डी एवं प्रताप स्कूल के खेल निदेशक ओमप्रकाश दहिया, संस्थापक नंबरदार सतप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया तथा शैक्षणिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया ने अतिथियों, रक्तदाताओं और सभी सहयोगियों का आभार व्यक्त किया।

सफाई व दमकल कर्मियों ने 4 दिन हड़ताल बढ़ाने का लिया निर्णय, जमकर नारेबाजी

लगातार 35वें दिन भी जारी रहा धरना

- सरकार से 13 हजार सफाई कर्मचारियों व 1250 फायर कर्मचारियों को एक कलम से पक्का करने की मांग
- नगर निगम कार्यालय में धरनास्थल पर करनाल के कुलदीप और कुरुक्षेत्र के रोहित की आत्मिक शांति के लिए आयोजित की शोक सभा

सोनीपत। नगर निगम के गेट पर धरना पर बैठे सफाई व दमकल कर्मी और समर्थनकर्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर निगम कार्यालय परिसर में सफाई व दमकल कर्मियों की हड़ताल बुधवार को 35वें दिन जारी रही। नगर निगम कार्यालय में धरनास्थल पर करनाल के कुलदीप उर्फ काली और कुरुक्षेत्र के रोहित की आत्मिक शांति के लिए शोक सभा आयोजित की गई। इसके बाद कर्मचारियों ने सरकार की हठधर्मिता व मांगों पर सुनवाई न होने के कारण हड़ताल को 13 सितंबर तक बढ़ाने का निर्णय लिया। सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान देशराज नैन व नगरपालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान भारत कंडेरा ने बताया कि सरकार जब तक 13 हजार सफाई कर्मचारियों व 1250 फायर कर्मचारियों को एक कलम से पक्का नहीं करती। ठेकेदारी खत्म नहीं होती, तब तक हड़ताल जारी रहेगी। आरोप है कि सरकार का कर्मचारियों के प्रति रवैया ठीक नहीं है, जिसको देखते हुए सभी परिषद, पालिका व निगमों में हड़ताल की गई है। हड़ताल पर बैठे कर्मचारियों को भीम किशोर, मोनिका एडवोकेट, विनोद कटारिया, मुकेश हुड्डा, पूनम राठी नेताओं ने अपना समर्थन किया। फायर विभाग यूनियन के पूर्व प्रधान संदीप तुर ने कहा कि सरकार समय रहते 18 मई को हुए समझौते के दौरान मानी गई सभी मांगों के पत्र जारी करें। फायर, सफाई, सीवरमैन को एक कलम से पक्का करें। जब तक सरकार सभी कर्मचारियों के पत्र जारी नहीं करती और ठेका प्रथा खत्म नहीं करती हड़ताल जारी रहेगी। इस दौरान कमलेश, कांता, कमलेश, बबीता, राजरानी, वरिष्ठ उपप्रधान विरेंद्र, ओमप्रकाश कोषाध्यक्ष,विजय कुमार, संदीप मौजूद रहे।

ठोस फैसलों के बिना हड़ताल समाप्त करवाना असंभव

कर्मचारी नेताओं ने कहा कि सफाई एवं सीवर कर्मचारियों के नियमितीकरण, ठेका प्रथा की समाप्ति और पक्की भर्ती का ठोस फैसला किए बिना हड़ताल समाप्त करवाना संभव नहीं है। सरकार को टकराव का रास्ता छोड़कर तुरंत बातचीत के माध्यम से हड़ताल पर समाधान निकालना चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार की ओर से नौकरी से हटाने, एस्मा लगाने की धमकी के बीच दोनों कर्मचारियों की मौत हुई। संघ ने मृतक कर्मचारियों के आश्रितों को पक्की नौकरी और एक-एक करोड़ रुपये आर्थिक सहायता देने की मांग की है।

खरखौदा। नगर पालिका द्वारा दिए गए नोटिस दिखाते सफाई कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

धरने पर बैठे कर्मचारियों को नपा ने थमाए कारण बताओ नोटिस

खरखौदा। नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों का धरना 35 वें दिन भी जारी रहा। सफाई कर्मियों ने कहा कि जब तक उनकी मांगे पूरी नहीं की जाएंगी, वो धरना समाप्त नहीं करेंगे। नगर पालिका प्रशासन द्वारा धरने पर बैठे कर्मचारियों को नौकरी पर न आने का कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। नोटिस प्राप्त होने के पश्चात धरने पर बैठे कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि नगर पालिका द्वारा 18 सफाई कर्मचारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। जबकि वह सभी बाल्मीकि समुदाय से संबंध रखते हैं। जबकि एक अन्य सफाई कर्मचारी को कोई नोटिस नहीं दिया गया है, क्योंकि वह अन्य समुदाय से संबंध रखता है। कर्मचारियों ने नपा प्रशासन से जवाब मांगा है कि जब वह सफाई कर्मचारी नहीं था तो वह 25 साल से सफाई कर्मचारी के तौर पर वेतन प्राप्त होने वाले लाभों को क्यों ले रहा था। यदि वह पक्का कर्मचारी था तो इसकी सूचना उन्हें क्यों नहीं दी गई। कर्मचारियों ने यह भी आरोप लगाया कि नपा प्रशासन के अधिकारी स्वयं नोटिस देने के लिए नहीं आए। उन्होंने किसी चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारी के हाथों उन्हें यह नोटिस दिए गए हैं। धरने पर बैठे कर्मचारियों ने नोटिस प्राप्त होने के पश्चात जमकर विरोध प्रदर्शन किया।

गोहाना। प्रदर्शन करते हुए कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

नप सफाई कर्मियों ने किया सरकार के खिलाफ प्रदर्शन

- नगर परिषद के सफाई कर्मियों और फायर कर्मियों की हड़ताल बुधवार को 35वें दिन भी जारी

गोहाना। नगर परिषद के सफाई कर्मियों और फायर कर्मियों की हड़ताल बुधवार को 35वें दिन भी जारी रही। कर्मियों ने शहर में प्रदर्शन कर सरकार के खिलाफ रोष जताया। कर्मी प्रदर्शन करते हुए नगर परिषद कार्यालय से सिविल रोड होते हुए आंबेडकर चौक पर पहुंचे। यहां से वापस सिविल रोड और बड़ौदा रोड होते हुए नगर परिषद कार्यालय लौटे। आंदोलनकारी कर्मियों ने कहा कि उनकी मांगों को लेकर सरकार की ओर से अब तक कोई पत्र जारी नहीं किया गया है। उनकी प्रमुख मांगों में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, ठेकेदारी प्रथा बंद करना और नियमित भर्ती करना शामिल है। जब तक सरकार मांगें नहीं मानती, तब तक हड़ताल और विरोध प्रदर्शन जारी रहेगा। कर्मचारी नेता प्रेम ने कहा कि अब तीन दिन तक सामाजिक संगठनों, व्यापारी संगठनों और आमजन को मंच पर बुलाकर पंचायत की जाएगी। इसमें लोगों को बताया जाएगा कि कर्मियों की मांगें जायज हैं और सरकार उनकी अनदेखी कर रही है। इसके बाद 13 सितंबर को कुरुक्षेत्र में महापंचायत आयोजित की जाएगी। प्रदर्शन के दौरान रिटायर्ड सर्व कर्मचारी संघ के नेता धर्मपाल मलिक ने टीम के साथ पहुंचकर कर्मियों को समर्थन दिया।

खरखौदा। विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए प्रधानाचार्या मोनिका। फोटो: हरिभूमि

गणित प्रश्नोत्तरी में कलाम हाउस प्रथम और डार्विन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

- पैरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस में हुई गणित प्रश्नोत्तरी

पैरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस मौजमनगर –फरमाना में कक्षा 9 वीं से 12 वीं तक के विद्यार्थियों के लिए अंतर - सदनीय गणित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न सदनों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी गणितीय समझ, तार्किक क्षमता, त्वरित सोच एवं टीम भावना का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में कलाम हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विजेता टीम में कक्षा 12 वीं से वेदिका, कक्षा 11वीं से उज्वल, कक्षा 10 वीं से वर्षिका तथा कक्षा 9 वीं से अंजलि शामिल रहीं। डार्विन हाउस ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। टीम में कक्षा 12वीं से अनुसर्व, कक्षा 11वीं से मेघा, कक्षा 10वीं से आंचल तथा कक्षा 9वीं से यशवी शामिल रहीं। न्यूटन हाउस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। टीम में कक्षा 12 वीं से हर्षित, कक्षा 11वीं से सूरज, कक्षा 10 वीं से नव्या तथा कक्षा 9 वीं से कशिश शामिल रहे। प्रतियोगिता के दौरान गणित विषय से संबंधित विभिन्न प्रकार विद्यार्थियों के समक्ष रखे गए। प्रतिभागियों ने आत्मविश्वास और त्वरित निर्णय क्षमता के साथ प्रश्नों का उत्तर देते हुए अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों के बीच रोमांचक एवं स्वस्थ प्रतिस्पर्धा देखने को मिली। विद्यालय की छात्रा प्रधानाचार्या मोनिका फोगाट ने विजेता एवं प्रतिभागी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए, कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में तार्किक सोच, समस्या समाधान की क्षमता और गणित के प्रति रुचि विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

द स्टैनफोर्ड स्कूल की छात्रा रीवा ने बॉक्सिंग में जीता रजत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द की कक्षा आठवीं की प्रतिभाशाली छात्रा रीवा शर्मा पुत्री रवि शर्मा, ने सीबीएसई नॉर्थ जोन बॉक्सिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त कर रजत पदक अपने नाम किया और विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। झज्जर में आयोजित सीबीएसई नॉर्थ जोन बॉक्सिंग प्रतियोगिता में रीवा ने 38–40 किलोग्राम भार वर्ग में भाग लिया। प्रतियोगिता के दौरान उसने आत्मविश्वास, साहस और उत्कृष्ट खेल कौशल का परिचय देते हुए अपने प्रतिद्वंद्वियों को कड़ी चुनौती दी और शानदार प्रदर्शन के दम पर सिल्वर मेडल हासिल किया। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि के बाद विद्यालय पहुंचने पर रीवा का उत्साह और हर्षोल्लास के साथ जोरदार स्वागत किया गया। विद्यालय परिवार ने उसकी उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उसे भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। विद्यालय के चेयरमैन उत्सव दहिया ने रीवा को इस शानदार उपलब्धि के लिए बधाई देते हुए कहा कि रीवा खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के साथ-साथ शिक्षा में भी हमेशा अग्रणी रहती है। उन्होंने कहा, हर विद्यार्थी के भीतर कोई न कोई विशेष प्रतिभा छिपी होती है। आवश्यकता है उसे पहचानने, निखारने और आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शित करने की। रीवा अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा स्रोत है। विद्यालय की डायरेक्टर पूजा उत्सव दहिया ने रीवा को उज्ज्वल भविष्य का आशीर्वाद देते हुए कहा कि रीवा एक बहुमुखी प्रतिभा की धनी छात्रा है। वह खेल के साथ-साथ शिक्षा एवं विद्यालय की अन्य गतिविधियों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेती है। उन्होंने कहा कि शिक्षा और खेल दोनों ही विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के अभिन्न अंग हैं और रीवा ने दोनों क्षेत्रों में संतुलन बनाकर एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया है।

खरखौदा। छात्रा को सम्मानित करते हुए डायरेक्टर पूजा उत्सव दहिया।

यूजीसी-नेट में महिला विवि की छात्राओं का उत्कृष्ट प्रदर्शन

- जेआरएफ, सहायक प्रोफेसर एवं पीएचडी प्रवेश के लिए छात्राओं ने हासिल की पात्रता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) की छात्राओं ने यूजीसी-नेट जून 2026 परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न विषयों में सफलता हासिल की। विवि के शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, सामाजिक कार्य, अर्थशास्त्र, हिंदी सहित विभिन्न विषयों की छात्राओं ने जेआरएफ, सहायक प्रोफेसर तथा पीएचडी प्रवेश के लिए पात्रता प्राप्त कर विवि का गौरव बढ़ाया है। विवि के शिक्षा विभाग की तान्या पवार ने जेआरएफ हासिल किया जबकि निशा ने यूजीसी-नेट उत्तीर्ण किया है। शिक्षा विभाग से रितु, पूनम, प्रीति, आरजू रानी, अंजलि एवं अमिता ने पीएचडी प्रवेश के लिए पात्रता प्राप्त की है। शारीरिक शिक्षा विभाग की आरती ने शारीरिक शिक्षा विषय में यूजीसी-नेट उत्तीर्ण कर सहायक प्रोफेसर पद के लिए पात्रता हासिल की जबकि रितु ने शारीरिक शिक्षा विषय में यूजीसी-नेट के माध्यम से पीएचडी प्रवेश के लिए पात्रता प्राप्त की है। सामाजिक कार्य विभाग की छात्रा आशु, ने सामाजिक कार्य विषय में यूजीसी-नेट उत्तीर्ण किया और आशु ने दूसरी बार यूजीसी-नेट परीक्षा उत्तीर्ण की। अर्थशास्त्र विभाग की पूजा, प्रिया एवं दीपिका ने यूजीसी-नेट उत्तीर्ण किया जबकि वर्षा रानी ने पीएचडी प्रवेश के लिए पात्रता प्राप्त की है। इसी क्रम में रीजनल सेंटर, खरल की एमए हिंदी की छात्रा सीमा देवी ने हिंदी विषय में यूजीसी-नेट उत्तीर्ण कर सहायक प्रोफेसर एवं पीएचडी प्रवेश के लिए पात्रता प्राप्त की है।

निरंतर प्रयास का परिणाम

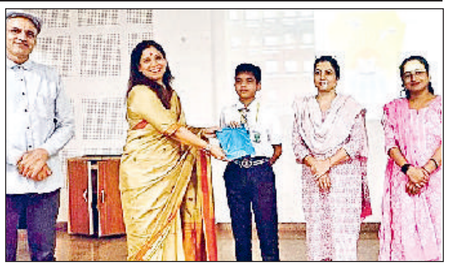
कुलपति प्रो. सुदेश।

विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने यूजीसी-नेटमें सफल सभी छात्राओं को बधाई एवं शुभकामनाएं दी। देते हुए कहा कि राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा में छात्राओं की यह सफलता उनकी मेहनत, लगन, अनुशासन और निरंतर प्रयास का परिणाम है। इन छात्राओं ने न केवल अपने परिवार और शिक्षकों का गौरव बढ़ाया है, बल्कि विवि की शैक्षणिक उत्कृष्टता को भी नई पहचान दी है। उन्होंने कहा कि जेआरएफ, यूजीसी-नेट तथा पीएचडी प्रवेश जैसी उपलब्धियां छात्राओं के उज्ज्वल अकादमिक एवं शोध भविष्य की मजबूत नींव हैं।

विराट और अक्षित के पंच से निकला सोना

गोहाना। सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 मुक्केबाजी चैंपियनशिप में ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल, गोहाना के दो खिलाड़ियों ने प्रथम स्थान हासिल करके स्वर्ण पदक जीत लिए। दोनों खिलाड़ियों को बुधवार को स्कूल में एमडी अनिल मलिक और प्राचार्या उषा कौशिक ने सम्मानित किया। जिला जींद के गांव भंभेवा स्थित तक्षशिला इंटरनेशनल स्कूल में सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 मुक्केबाजी चैंपियनशिप आयोजित की गई। चैंपियनशिप में ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल, गोहाना के खिलाड़ी विराट और अक्षित के मुक्के अपने सब प्रतिद्वंद्वियों पर भारी पड़े। विराट ने अंडर-14 आयु वर्ग में 30-32 किलोग्राम भारवर्ग और अक्षित ने अंडर-17 आयु वर्ग में 48-50 किलोग्राम भारवर्ग में प्रथम स्थान हासिल करते हुए स्वर्ण पदक कब्जा लिए। चैंपियनशिप के समापन पर भाजपा नेता मोहनलाल बड़ौली और विधायक पवन खरखौदा ने दोनों खिलाड़ियों को सम्मानित किया। बुधवार को स्कूल में भी दोनों खिलाड़ियों को समारोहपूर्वक सम्मानित किया गया।

रुद्र मोर का शानदार प्रदर्शन



गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल के छात्र रुद्र मोर ने भारतीय ऊर्जा बास्केट 2047" विषय पर ब्लॉक एवं जिला स्तरीय प्रस्तुति में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। रुद्र ने ब्लॉक स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया और इसके बाद अपने ब्लॉक का प्रतिनिधित्व करते हुए जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लिया, जहां उन्होंने द्वितीय स्थान हासिल किया। प्रस्तुति के दौरान रुद्र ने भारत की भविष्य की ऊर्जा आवश्यकताओं, नवीकरणीय एवं अनवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों, ऊर्जा सुरक्षा, सतत विकास, ऊर्जा संरक्षण तथा वर्ष 2047 तक भारत के सतत ऊर्जा भविष्य के विजन जैसे महत्वपूर्ण विषयों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। रुद्र ने अपने विषय-ज्ञान, आत्मविश्वास, शोध कौशल और प्रभावी संप्रेषण क्षमता से निर्णायकों को प्रभावित किया। उनकी सफलता निरंतर मेहनत, समर्पण और बेहतर तैयारी का परिणाम है। स्कूल प्रधानाचार्य रजनी शर्मा ने शिक्षकों ने रुद्र की इस उपलब्धि पर खुशी व्यक्त करते हुए उन्हें बधाई दी। उनकी सफलता अन्य विद्यार्थियों को भी शैक्षणिक एवं विज्ञान आधारित प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने तथा राष्ट्रीय और समसामयिक विषयों के प्रति जागरूक होने के लिए प्रेरित करेगी।

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 : 8295154800, 9653530209, 9253681005, 9253681010

ताइक्वांडो खेल चैंपियनशिप में बीआर ग्लोबल के गर्वित का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बी.आर. ग्लोबल विद्यालय के कक्षा पहली के होनहार विद्यार्थी गर्वित ने इंटर क्लब ताइक्वांडो खेल प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया। गर्वित ने प्रतियोगिता के दौरान उत्कृष्ट खेल कौशल, आत्मविश्वास और अनुशासन का परिचय देते हुए अपनी प्रतिभा का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। विद्यालय के चेयरमैन राकेश यादव, शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल, उप-प्रधानाचार्या मंजू सहरावत तथा समस्त स्टाफ ने गर्वित को उसकी शानदार उपलब्धि पर बधाई दी और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय प्रशासन ने गर्वित के प्रशिक्षक (कोच) और अभिभावकों के सहयोग एवं मार्गदर्शन की भी सराहना की।

गन्नौर। विद्यालय के चेयरमैन राकेश यादव, शैक्षणिक निदेशिका पूजा पहल विद्यार्थी गर्वित का स्वागत करते हुए।

उन्होंने कहा कि विद्यार्थी की सफलता के पीछे उसकी मेहनत के साथ-साथ प्रशिक्षक और अभिभावकों का निरंतर सहयोग भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गर्वित की इस उपलब्धि ने विद्यालय के अन्य विद्यार्थियों को भी खेल प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने और अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए प्रेरित किया है।

चाइल्ड केयर के खिलाड़ियों ने जीते नौ पदक

गन्नौर। विद्यालय के डायरेक्टर अजय यादव सभी पदक विजेता विद्यार्थियों और ताइक्वांडो कोच का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

गन्नौर। दिल्ली में आयोजित दिल्ली एनसीआर ओपन ताइक्वांडो चैंपियनशिप में चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल, गन्नौर के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल नौ पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में दिल्ली-एनसीआर के विभिन्न विद्यालयों से आए खिलाड़ियों ने भाग लिया। कड़े मुकाबलों में विद्यालय के खिलाड़ियों ने बेहतर तकनीक, अनुशासन और आत्मविश्वास का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में विद्यालय के विद्यार्थियों ने दो स्वर्ण, तीन रजत और चार कांस्य पदक हासिल किए। स्वर्ण पदक कक्षा पांचवीं के मयंक और कक्षा चौथी के युग ने जीते। वहीं कक्षा पांचवीं के परीक्षित, कक्षा तीसरी के जियांस और कक्षा चौथी के वैभव ने रजत पदक हासिल किए। कांस्य पदक जीतने वाले खिलाड़ियों में कक्षा तीसरी के प्रिंस, कक्षा पांचवीं के दक्षित व समर तथा कक्षा तीसरी के अखिल शामिल रहे। विद्यालय के डायरेक्टर अजय यादव ने सभी पदक विजेता विद्यार्थियों और ताइक्वांडो कोच सनी कुमार को बधाई दी।

जीवामृत बनाने की बताई विधि

सोनीपत। खरखौदा में प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान किसानों को प्राकृतिक खेती पर जानकारी देते कृषि विशेषज्ञ। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। हिसार स्थित चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत की ओर से बुधवार को खरखौदा में प्राकृतिक खेती विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर बलदेव राज कंबोज के संरक्षण एवं मार्गदर्शन और विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. नरेश कौशिक के नेतृत्व किया गया। उन्होंने बताया कि सोनीपत जिले में इस तरह के प्राकृतिक खेती पर 56 प्रशिक्षण कार्यक्रम कृषि विज्ञान केंद्र की ओर से आयोजित किए जाएंगे। प्रशिक्षण के संयोजक एवं वरिष्ठ जिला विस्तार विशेषज्ञ डॉ. परमिंद्र सिंह ने किसानों को प्राकृतिक खेती, घनजीवामृत, दशप्रणीआर्क, जीवामृत बनाने की विधि, प्राकृतिक उत्पादों की ग्रेडिंग, प्रोसेसिंग, ब्रांडिंग, प्रमाणीकरण, पैकेजिंग और सीधी बिक्री की जानकारी दी। कृषि पर्यवेक्षक रघुराज ने विभाग की ओर से प्राकृतिक खेती के लिए चलाई जा रही योजनाओं संबंधी जानकारी दी। उन्होंने किसानों को बताया कि प्राकृतिक खेती करने वाले किसानों के समूह बनाए जा रहे हैं, ताकि उन्हें प्राकृतिक खेती करने और बिक्री में परेशानी का सामना न करना पड़े। प्रगतिशील किसान पारस राणा ने किसानों के साथ अपनी प्राकृतिक खेती के अनुभव सांझा किए।

कार्यक्रम | मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की धर्मपत्नी सुमन सैनी रही मुख्यातिथि

शिवा शिक्षा सदन ने मनाया 52वां स्थापना दिवस, विद्यार्थियों ने दी शानदार प्रस्तुतियां

'सीमाओं से परे' रही समारोह की थीम, 313 मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शिवा शिक्षा सदन का 52वां स्थापना दिवस समारोह धूमधाम से मनाया गया। संस्था ने 52 वर्ष की शैक्षिक यात्रा पूरी कर 53वें वर्ष में प्रवेश किया। समारोह की थीम 'सीमाओं से परे—साहस, संभावनाओं और उत्कृष्टता की यात्रा' रही। कार्यक्रम में 987 विद्यार्थियों ने नृत्य, नाटक, शास्त्रीय नृत्य और अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा दिखाई। समारोह की मुख्य अतिथि राज्य बाल कल्याण परिषद की उपाध्यक्ष एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की धर्मपत्नी सुमन सैनी रहीं। उन्होंने विद्यालय के निदेशक अरुण बंसल के शिक्षा के क्षेत्र में योगदान की सराहना की। उन्होंने कहा कि संस्था ने शिक्षा को केवल किताबों और परीक्षा तक सीमित नहीं रखा, बल्कि खेल, सांस्कृतिक गतिविधियों और अन्य क्षेत्रों में भी विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के अवसर दिए हैं। विधायक निखिल मदान, वरिष्ठ भाजपा नेता माई राम कौशिक और पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन भी समारोह में मौजूद रहे। विद्यार्थियों ने कार्यक्रम को सात हिस्सों में प्रस्तुत किया। इनमें भय, असफलता, अपेक्षाओं और सीमाओं से आगे बढ़ने के साथ अपनी क्षमता और आवाज को पहचानने का संदेश दिया गया। प्रस्तुतियों में विद्यार्थियों के आत्मविश्वास और रचनात्मकता की झलक देखने को मिली।

सोनीपत। कार्यक्रम को संबोधित करती सुमन सैनी साथ में विद्यालय निदेशक अरुण बंसल। फोटो: हरिभूमि

तकनीक सीखने पर जोर

निदेशक अरुण बंसल ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य विद्यार्थियों को बदलते समय के लिए तैयार करना है। इसके लिए आधुनिक और बाल केंद्रित शिक्षण पद्धतियों को अपनाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि विद्यालय के शिक्षकों ने प्रशिक्षण के माध्यम से नई शिक्षण विधियों और तकनीक को सीखने पर भी जोर दिया है। उन्होंने बताया कि 2025-26 में कक्षा 12वीं और 10वीं का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कक्षा 12वीं में श्रेय गोयल ने 98.2 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया, जबकि कक्षा 10वीं में सान्वी ने 99.2 प्रतिशत अंक लेकर जिले में प्रथम स्थान प्राप्त किया। समारोह में बेहतर प्रदर्शन करने वाले 313 विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। अरुण बंसल ने विद्यार्थियों से मेहनत, जिज्ञासा और आत्मविश्वास के साथ अपनी मंजिल की ओर बढ़ने का आह्वान किया।

अंकित आरएलडी हरियाणा छात्र संघ के संयोजक नियुक्त

गोहाना। शिवनगरी धनाना निवासी अंकित जाटायन पुत्र सतीश को राष्ट्रीय लोकदल (आरएलडी) हरियाणा प्रदेश छात्र संघ इकाई का संयोजक नियुक्त किया गया है। इस नियुक्ति पर उसके शुभचिंतकों ने उनको बधाई दी। अंकित आरएलडी के कर्मठ कार्यकर्ता हैं। पार्टी के प्रति उनके निष्ठा भाव को देखते संगठन महासचिव नरेंद्र छिक्कारा द्वारा उनको पार्टी छात्र संघ हरियाणा प्रदेश इकाई का संयोजक नियुक्त किया गया है। उनकी नियुक्ति आरएलडी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं केन्द्रीय मंत्री जयन्त चौधरी के निर्देश पर की गई है। अंकित ने कहा कि पार्टी द्वारा उनको जिस उम्मीद के साथ यह जिम्मेवारी सौंपी गई है वह उस पर खरा उतरेंगे। वह अपनी जिम्मेदारी का ईमानदारी एवं निष्ठा से निवर्हन करते पार्टी के संगठन को मजबूत बनाने की दिशा में काम करेंगे।