हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 32.8 डिग्री से.
न्यूनतम 13.7 डिग्री से.

11 अंश ने स्वर्ण, साक्षी ने जीते दो रजत पदक



12 ऋषिकुल के विद्यार्थियों ने इटली में एआई ...



खबर संक्षेप

सड़क पार कर रहे व्यक्ति को वाहन ने कुचला

गन्नौर। जीटी रोड फ्लाईओवर के पास सड़क पार कर रहे व्यक्ति को वाहन ने टक्कर मार दी। जिससे उसकी मौत हो गई। हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया। सूचना मिलने पर बड़ी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत के नागरिक अस्पताल के शवगृह में भिजवाया। पुलिस के अनुसार मृतक के पास से कोई दस्तावेज नहीं मिला, जिससे उसकी पहचान नहीं हो सकी। पुलिस मृतक की पहचान करने के प्रयास कर रही है। वहीं, टक्कर मारकर फरार हुए वाहन और उसके चालक का पता लगाने का भी प्रयास किया जा रहा है।

अदालत में पेश न होने पर घोषित अपराधी करार

खरखौदा। अदालत में पेश न होने पर रवि को घोषित अपराधी करार दिया गया है। सोनीपत के सेशन जज प्रमोद गोयल की अदालत ने 20 फरवरी 2023 को यह आदेश जारी किया था। इसके बाद 27 अक्टूबर 2026 को खरखौदा थाने में आरोपित के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। अदालती आदेश के अनुसार रवि के खिलाफ दंड प्रक्रिया संहिता की धारा के तहत उद्घोषणा जारी की गई थी। उद्घोषणा की तामील कराने पहुंचे पुलिसकर्मी को उसके घर पर उसके पिता मिले। उन्होंने रवि के बारे में जानकारी नहीं होने की बात कही और उसके किसी जेल में होने की संभावना जताई। पुलिसकर्मी ने रवि के घर और अदालत के नोटिस बोर्ड पर उद्घोषणा की प्रतियां चस्पा की थीं।

बुजुर्ग से मारपीट, बंधक बनाने का आरोप

खरखौदा। गांव कुंडल में पुराने मकान को देखने गए 65 वर्षीय बुजुर्ग के साथ मारपीट कर उन्हें करीब एक घंटे तक बंधक बनाने का मामला सामने आया है। बुजुर्ग सतबीर ने गांव के ही मनजीत और उसकी पत्नी पर गाली-गलौज, मारपीट, गला दबाकर जान से मारने का प्रयास करने और धमकी देने का आरोप लगाया है। सतबीर के अनुसार, 25 अक्टूबर को दोपहर करीब दो बजे वह अपने पुराने मकान को देखने गए थे। आरोप है कि वहां मनजीत ने उनके साथ गाली-गलौज करते हुए मारपीट शुरू कर दी। इसके बाद मनजीत और उसकी पत्नी उन्हें जबरन अपने घर के अंदर ले गए और करीब एक घंटे तक बंधक बनाकर रखा। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि मनजीत ने उनके मुंह, आंख और गर्दन पर घूंसे मारे, जबकि उसकी पत्नी ने उनका गला दबाया। इस दौरान उन्हें जान से मारने की धमकी भी दी गई। सतबीर के मुताबिक, गला दबाने के कारण उनकी हालत बिगड़ गई। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

अतिक्रमण को लेकर नगर निगम और दुकानदारों में तनातनी, सामान जब्त

निगम की टीम ने सुभाष चौक से शुरू की कार्रवाई, कच्चे क्वार्टर मार्केट में भी चला अभियान

अधिकारी बोले, चेतावनी के बाद भी कुछ दुकानदार मान नहीं रहे, आगे काटे जाएंगे चालान

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत



सोनीपत। कच्चे क्वार्टर मार्केट में अभियान के दौरान दुकान के बाहर से सामान उठाने का विरोध करते दुकानदार।

नगर निगम ने त्योहारी सीजन में बाजारों में बढ़ती भीड़ और सड़कों पर लगने वाले जाम को देखते हुए अतिक्रमण हटाओ अभियान के तहत कार्रवाई तेज कर दी है। वहीं व्यापारी निगम की कार्रवाई का विरोध कर रहे है। सामान जब्त करने पर दुकानदारों की निगम के अधिकारियों के साथ तनातनी भी हो गई। निगम की टीम ने बुधवार को सुभाष चौक से लेकर कच्चे क्वार्टर मार्केट तक अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाकर दुकानों के बाहर रखा सामान जब्त किया। साथ ही दुकानदारों को चेतावनी दी गई कि दोबारा अतिक्रमण करने वाले दुकानदारों के चालान कर कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उधर त्योहारों के मौके पर निगम की इस कार्रवाई का कुछ दुकानदारों ने विरोध भी जताया। उधर निगम की कार्रवाई के एक घंटे बाद कुछ दुकानदारों ने दोबारा दुकानों के बाहर सामान रख लिया।

निगम की टीम ड्यूटी मजिस्ट्रेट एवं एटीपी अमित शर्मा, मुख्य सफाई निरीक्षक सतपाल सैनी, सतेंद्र कुमार, सफाई निरीक्षक कृष्ण कुमार, पोषण मलिक और जोगिंद्र के नेतृत्व में बाजार पहुंची। अभियान के दौरान ट्रैफिक पुलिस की टीम भी मौजूद रही। निगम की टीम ने सुभाष चौक से कार्रवाई शुरू करते हुए कच्चे क्वार्टर मार्केट में प्रवेश किया और यहां दुकानों के बाहर रखे सामान को हटवाने के साथ उसे जब्त करने की कार्रवाई की। दुकानों के बाहर स्टॉल लगाकर मेहंदी लगाने वालों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। नगर निगम प्रशासन की मानें, तो दुकानदारों को पहले भी कई बार दुकानों के बाहर सामान नहीं रखने और सार्वजनिक रास्तों को बाधित नहीं करने की हिदायत दी गई थी। इसके बावजूद कुछ दुकानदारों मानने को तैयार नहीं।

सड़कों पर कब्जा, पैदल चलना भी मुश्किल

कच्चे क्वार्टर मार्केट की मुख्य गली पर्याप्त चौड़ी होने के बावजूद दुकानों के बाहर सामान रखने और अस्थायी स्टॉल लगाने से रास्ता संकरा हो जाता है। इससे पैदल चलने वाले ग्राहकों को भी परेशानी झेलनी पड़ती है। ऐसे में जाम की स्थिति बनी रहती है। खासकर त्योहारों के दौरान भीड़ बढ़ने पर स्थिति और मुश्किल हो जाती है। कार्रवाई के बाद दुकानों के बाहर का सामान हटने से लोगों के आने-जाने के लिए अधिक जगह उपलब्ध हुई। जिससे भीड़ पर नियंत्रण किया जा सकेगा।

सहयोग न करने वालों पर होगी कार्रवाई

शहर की सड़कों व बाजारों में अतिक्रमण के खिलाफ अभियान लगातार जारी रहेगा। कच्चे क्वार्टर मार्केट में भी दुकानदारों को पहले कई बार चेतावनी दी गई थी। इसके बावजूद अतिक्रमण जारी रहने पर दुकानों के बाहर रखा सामान जब्त किया गया है। भविष्य में दोबारा अतिक्रमण मिलने पर नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी और चालान भी किए जाएंगे।

- मीतू धनखड़, संयुक्त आयुक्त नगर निगम, सोनीपत

दुकान की निर्धारित सीमा में सामान रखें

कच्चे क्वार्टर मार्केट एसोसिएशन के प्रधान राकेश चोपड़ा ने बताया कि त्योहारों में ही बिक्री बढ़ने की उम्मीद में दुकानदार अधिक सामान का स्टॉक रखते हैं। कुछ लोगों की गलती का खामियाजा पूरे बाजार के व्यापारियों को भुगतना पड़ता है। सभी दुकानदारों को अपना सामान दुकान की निर्धारित सीमा के भीतर रखना चाहिए। कच्चे क्वार्टर मार्केट के कुछ दुकानदारों ने निगम की कार्रवाई पर विरोध जताया। वहीं अधिकारियों की सख्ती के आगे उनकी एक भी नहीं चली।

त्योहारी सीजन में पुलिस अलर्ट, सड़क पर खड़े वाहनों के काटे चालान



सोनीपत। वाहन चालकों के चालान करते हुए पुलिस कर्मी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ बाजारों में जाम रोकने के लिए चलाया अभियान, चौक-चौराहों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात

त्योहारी सीजन में बाजारों में बढ़ती भीड़ और जाम की समस्या से निपटने के लिए पुलिस ने यातायात व्यवस्था संभालने के लिए अभियान शुरू किया है। बुधवार को शहर के प्रमुख बाजारों में पुलिस ने सड़क के बीच खड़े वाहनों के चालान काटे। इसके साथ ही चौक-चौराहों पर यातायात पुलिस के जवान तैनात कर वाहनों की आवाजाही को सुचारू बनाए रखने का प्रयास किया गया। त्योहारों के चलते बाजारों में खरीदारी करने वालों की संख्या बढ़ रही है। ऐसे में कई लोग अपने वाहन सड़क के बीच या गलत जगह पर खड़े कर देते हैं। इससे यातायात बाधित होता है और जाम की स्थिति बन जाती है। लोगों को भी बाजारों से निकलने में परेशानी होती है। इसे देखते हुए पुलिस की टीमें बाजारों में गश्त करती रहीं। जहां भी सड़क पर गलत तरीके से वाहन खड़े मिले, वहां चालान काटने की कार्रवाई की गई। पुलिस का कहना है कि गलत पार्किंग से आम लोगों को परेशानी होने के साथ आपातकालीन सेवाएं भी प्रभावित होती हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए प्रमुख चौक-चौराहों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है। यातायात पुलिस के जवान वाहन चालकों को नियमों का पालन करने और सड़क पर वाहन खड़े नहीं करने के निर्देश देते नजर आए। पुलिस ने लोगों से सहयोग की अपील की है।

बैंककर्मी बनकर ठग ने क्रेडिट कार्ड का विवरण डाउनलोड कराने का दिया झांसा

यूट्यूब से बैंक का नंबर तलाशना पड़ा महंगा, खाते से 97,996 रुपये निकले

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

यूट्यूब पर एचडीएफसी बैंक के क्रेडिट कार्ड का विवरण डाउनलोड करने के लिए संपर्क नंबर तलाशना गांव खांडा निवासी संदीप कुमार को महंगा पड़ गया। ठग ने बैंककर्मी बनकर उनसे संपर्क किया और मदद करने के बहाने खाते से 97,996 रुपये निकाल लिए। पीड़ित की शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। संदीप कुमार ने पुलिस को बताया कि उन्होंने यूट्यूब पर मिले एक नंबर पर फोन किया था। दूसरी तरफ से बात करने वाले व्यक्ति ने खुद को एचडीएफसी बैंक का कर्मचारी बताया और क्रेडिट कार्ड का विवरण डाउनलोड कराने में मदद का भरोसा दिलाया। उसने कुछ देर इंतजार करने को कहा। इसके बाद अचानक उनका मोबाइल फोन काम करना बंद हो गया और स्क्रीन पर केवल लोडिंग दिखाई देने लगी। कुछ समय बाद संदीप कुमार पेट्रोल पंप पर भुगतान करने पहुंचे तो उन्हें खाते में पर्याप्त राशि नहीं होने का पता चला। बैंक खाते का विवरण जांचने पर सात संदिग्ध लेनदेन के जरिये 97,996 रुपये निकाले जाने की जानकारी मिली। ठगी का पता चलने पर उन्होंने साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज कराई। पुलिस मामले की जांच कर रही है।



■ मोबाइल बंद होने पर हुआ ठगी का अहसास, पुलिस से शिकायत

रिश्तेदार बनकर साढ़े पांच लाख रुपये ठगे

■ दुबई में होने और हवाई टिकट बुक कराने का बनाया बहाना, 13.80 लाख रुपये भेजने की फर्जी रसीद भी भेजी

सोनीपत। रिश्तेदार बनकर साइबर ठगों ने आदर्श नगर निवासी एक परिवार को झांसे में लेकर साढ़े पांच लाख रुपये ठग लिए। आरोपित ने खुद को पीड़ित का भतीजा बलजीत बताया और दुबई में होने की बात कहकर हवाई टिकट बुक कराने के लिए रुपये मांगे। विश्वास जीतने के लिए उसने खाते में 13.80 लाख रुपये भेजने का दावा किया और भुगतान की फर्जी रसीद भी वाट्सएप पर भेज दी। पीड़ित की शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आदर्श नगर निवासी नवीन कुमार ने पुलिस को बताया कि 23 अक्टूबर को एक युवक ने उनके पिता जगदीशचंद्र को वाट्सएप कॉल की। उसने खुद को जगदीशचंद्र के भाई का बेटा बलजीत बताया। आरोपित ने कहा कि वह दुबई में है और उसे हवाई टिकट बुक कराने के लिए रुपये चाहिए। साथ ही उसने दावा किया कि वह उनके बैंक खाते में 13.80 लाख रुपये भेज रहा है। इसके बाद उसने भुगतान की रसीद भेजकर रकम 24 घंटे में खाते में पहुंचने की बात कही। शिकायत के अनुसार, आरोपित ने बैंक खाते का विवरण भेजकर पहले चार लाख रुपये ट्रांसफर करवा लिए। कुछ समय बाद उसने दोबारा संपर्क किया और दूसरे खाते का विवरण भेजकर डेढ़ लाख रुपये और जमा करवा लिए। अगले दिन उसने चार लाख रुपये और भेजने को कहा। इस पर नवीन कुमार को संदेह हुआ। जांच करने पर उन्हें ठगी का पता चला। इसके बाद उन्होंने साइबर हेल्पलाइन पर शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

करवाचौथ की तैयारी



सोनीपत। करवाचौथ पर्व का इंतजार आज खत्म हो गया है। पर्व से एक दिन पहले महिलाएं मेहंदी लगवाने व 16 श्रृंगार की खरीदारी में व्यस्त रही, जिससे बाजारों में काफी चहल-पहल रही। ...विस्तृत पेज 12 पर

शटरिंग का सामान चोरी करते पकड़ा

सोनीपत। शहर के मुरथल रोड पर शटरिंग का सामान चोरी करने के मामले में थाना सेक्टर-27 पुलिस ने रोहित को गिरफ्तार किया है। आरोपित रोहित आरके कॉलोनी, सोनीपत का निवासी है। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे जमानत पर रिहा कर दिया गया। पुलिस के अनुसार, 27 अक्टूबर 2026 को संदीप पुत्र राजसिंह ने थाना सेक्टर-27 में शिकायत दी थी। उसने बताया कि मुरथल-सोनीपत रोड पर रजबाहे के पास उसने रोड़ी और डस्ट का स्टॉक किया हुआ है। वहां से कई दिनों से शटरिंग का सामान चोरी हो रहा था। 27 अक्टूबर को जब वह स्टॉक पर पहुंचा तो एक युवक शटरिंग का छोटा-मोटा सामान कट्टे में डालकर ले जा रहा था। संदीप ने उसे पकड़ लिया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम रोहित, निवासी आरके कॉलोनी, सोनीपत बताया। शिकायत के आधार पर पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया। थाना सेक्टर-27 की अनुसंधान टीम में तैनात मुख्य सिपाही सतीश ने पुलिस टीम के साथ कार्रवाई करते हुए रोहित को गिरफ्तार किया।

गढ़ी केसरी के ग्रामीणों का ठेकेदार पर लापरवाही का आरोप

पाइपलाइन दबाने के बाद सड़क की मरम्मत करना भूला ठेकेदार, गड्ढों से वाहन चालक परेशान

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

गांव गढ़ी केसरी में पीने के पानी की पाइपलाइन दबाने के बाद सड़क की मरम्मत नहीं किए जाने से ग्रामीणों और राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा पाइपलाइन दबाने के लिए सड़क की खोदाई करवाई थी, लेकिन काम पूरा होने के बाद सड़क को पहले की तरह दुरुस्त नहीं किया गया। इसके चलते सड़क पर जगह-जगह गहरे गड्ढे बन गए हैं। खराब सड़क के कारण लोगों को आवागमन में दिक्कत हो रही है, वहीं हादसों का खतरा भी बना हुआ है। ग्रामीणों का कहना है कि सड़क पर बने गड्ढों के कारण वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ रही है। ग्रामीणों ने संबंधित ठेकेदार पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए कहा कि पाइपलाइन दबाने के बाद सड़क की मरम्मत कराना भी जरूरी था, लेकिन इस ओर ध्यान नहीं दिया गया। सड़क की खस्ताहाल स्थिति को लेकर ग्रामीणों में रोष है। उन्होंने संबंधित विभाग के अधिकारियों से जल्द सड़क की मरम्मत करवाने की मांग की है।



गन्नौर। पाइपलाइन दबाने के बाद सड़क पर गड्ढे।

10 नवंबर तक गड्ढे भरने के निर्देश

जनस्वास्थ्य विभाग के जेई बसंत ने बताया कि संबंधित एजेंसी को लीकेज ठीक करने और गड्ढे भरने के लिए 10 नवंबर तक का समय दिया गया है। लापरवाही करने पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

सड़क से ऊंचे-नीचे सीवरेज के ढक्कन बने परेशानी, समतल करने की मांग

सोनीपत। शहर के प्रमुख मार्गों पर सड़क के समतल स्तर पर सीवर के ढक्कन लगाने और उनके आसपास उचित मार्किंग करवाने की मांग उठी है। सड़क सुरक्षा संगठन एवं स्वच्छता प्रहरी ग्रुप सोनीपत ने इस संबंध में नगर निगम आयुक्त को पत्र सौंपकर जल्द कार्रवाई की मांग की है। सड़क सुरक्षा संगठन के जिला संयोजक एवं कानूनी सेवक संदीप बत्रा ने बताया कि मुरथल रोड, गोहाना रोड, ओल्ड रोहतक रोड, ओल्ड डीसी रोड और सब्जी मंडी रोड पर सीवर के ढक्कनों का स्तर सड़क के बराबर नहीं है। इससे वाहन चालकों को परेशानी होती है और दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है। उन्होंने मांग की कि सभी प्रमुख मार्गों पर सीवर के ढक्कनों का स्तर सड़क के समतल करवाया जाए। साथ ही, ढक्कनों के चारों ओर स्पष्ट मार्किंग की जाए और कैट आइज लगाए जाएं, ताकि वाहन चालकों को दूर से ही इनकी स्थिति का पता चल सके। संगठन के अनुसार, ढक्कनों की उचित व्यवस्था होने से इनके बार-बार टूटने से लोग परेशान है।



अपराधियों पर जीरो टॉलरेंस, लंबित मामलों का निपटारा करने के निर्देश

■ पुलिस आयुक्त ममता सिंह ने त्योहारों पर सुरक्षा को लेकर ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

पुलिस आयुक्त ममता सिंह की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में आयोजित अपराध समीक्षा बैठक में अपराध नियंत्रण, लंबित मामलों और त्योहारों की सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की गई। बैठक में सभी पुलिस उपायुक्त, सहायक पुलिस आयुक्त, थाना प्रभारी और अपराध इकाई प्रभारी मौजूद रहे। ममता सिंह ने वांछित एवं फरार आरोपितों की गिरफ्तारी, लंबित मामलों का प्राथमिकता से निपटारा करने और संगीन अपराधों में समयबद्ध कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने साइबर अपराध, नशा तस्करी और अवैध हथियारों के खिलाफ विशेष अभियान रखने के निर्देश दिए। करवा चौथ और दिवाली के मद्देनजर बाजारों, मंदिरों और भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में सुरक्षा बढ़ाई जाएगी।



सोनीपत। अधिकारियों की बैठक लेतीं पुलिस आयुक्त

बाजारों में सिविल वर्दी में तैनात रहेगी पुलिस

वर्दीधारी पुलिसकर्मियों के साथ सिविल वर्दी में भी पुलिसकर्मी तैनात रहेंगे। महिलाओं की सुरक्षा के साथ चोरी, जेबकतरी और छीनाझपटी रोकने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। यातायात सुचारु रखने और आपातकालीन सेवाओं का रास्ता बाधित नहीं होने देने के निर्देश भी दिए गए। पुलिस आयुक्त ने कच्चे क्वार्टर मार्केट के दुकानदारों और नागरिकों से वाहन निर्धारित पार्किंग में खड़े करने की अपील की। नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कार्रवाई होगी। उन्होंने कहा कि आमजन की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है और अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रहेगी।



हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बैठने-खड़े होने पर जब हो बैक पेन



मेरी उम्र 63 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-नवीन, महासमुंद

बैक पेन का स्थाई समाधान रेग्युलर बैक की एक्सरसाइज ही है। क्योंकि दवा से कुछ समय के लिए आराम मिलेगा, फिर दर्द हो जाएगा। साथ ही कैल्शियम और विटामिन डी की जांच जरूर कराएं। अगर कमी है तो इसकी दवा रेग्युलर लेना शुरू करनी चाहिए। साथ ही फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप बैक की एक्सरसाइज सीख लें, उन्हें नियमित रूप में करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे यूरिन पास करने में काफी दर्द और जलन होती है। कभी-कभी यूरिन का कलर पीला आता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दीपक, रायपुर

कई बार यूरीन कलर पीला और जलन, पानी कम पीने की वजह से भी होता है। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि कभी-कभी दर्द भी होता है। इसलिए आपको नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह कुछ जांच कराएंगे, जिसके बाद इसकी वजह पता चलेगी और ट्रीटमेंट हो सकेगा। फिलहाल पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे होंठ हमेशा रूखे और फटे-फटे रहते हैं। लिप बाम और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने का भी असर कुछ ही देर रहता है। ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, रोहतक

कुछ लोगों की स्किन ड्राय होती है और किसी की ऑयली। जिनकी ड्राय होती है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके लिए आप पानी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें और समय-समय पर क्रीम लगाते रहें। इसका कोई स्थायी समाधान नहीं। इसी तरह राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे सिर के पिछले हिस्से में अकसर तेज सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-कुशल, बिलासपुर

आपको तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह सिटी स्कैन या एमआरआई कराकर इसकी वजह पता लगाएंगे, क्योंकि सामान्य तौर पर सिर दर्द कई बार आंख कमजोर होने की वजह से भी होता है, पर खास हिस्से में होने की वजह कुछ और भी हो सकती है, इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी हार्ट बीट्स रह-रहकर तेज हो जाती हैं। मन में अजीब-सी घबराहट पैदा होती है। मुझे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यो हो रहा है? कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-बलबीर, महेंद्रगढ़

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो इस बात पर गौर करें कि ऐसा तेज चलने से या वजन उठाने से ऐसा हो रहा है। अगर ऐसा है तो जरूर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। यह समस्या कई बार दिल से जुड़ी हो सकती है। फिलहाल इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा दौड़ भाग या अधिक श्रम वाला काम ना करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, राजनांदगांव

अगर हल्का-हल्का दर्द लगातार रहता है तो बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर एक बार अल्ट्रासाउंड करा लें। कई बार स्टोन की वजह भी दर्द शुरू होता है। लेकिन बगैर जांच कराएं कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इस दौरान आप अधिक तला भुना और बाजार का खाना बंद कर दें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तुषार राउत
न्यूरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

आंकड़ों के अनुसार 18 लाख स्ट्रोक के नए मामले भारत में प्रति वर्ष सामने आते हैं। इससे अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी गंभीर समस्या है। लेकिन एलर्टनेस और प्रिकॉशन के जरिए इसकी रोकथाम की जा सकती है। यहां विस्तार से बता रहे हैं, स्ट्रोक के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में।

लाइलाज नहीं है स्ट्रोक संभव है प्रिवेंशन-ट्रीटमेंट







वर्ल्ड स्ट्रोक आर्गेनाइजेशन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण दुनिया भर में स्ट्रोक के मामले बढ़त पर हैं। देश में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण स्ट्रोक है। भारत में हर 40 सेकेंड पर एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है। जो लोग पहली बार स्ट्रोक के बाद नियमित रूप से दवाएं नहीं लेते या फिर डॉक्टर द्वारा दिए गए परामर्श पर अमल नहीं करते, उनमें स्ट्रोक के दोबारा होने का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

स्ट्रोक क्या है

स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है। मृत्यु व विकलांगता का एक प्रमुख कारण है। स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है या जब कोई रक्त वाहिका (ब्लड वेसल) फट जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं। पहला, इस्केमिक स्ट्रोक जो मस्तिष्क में रक्त संचार में रुकावट या ब्लॉकेज के कारण होता है। दूसरा, हेमोरेजिक स्ट्रोक, जो रक्त वाहिका के फटने के कारण होता है। रिकवरी के लिए लक्षणों की जल्द पहचान और समय पर समुचित इलाज बेहद महत्वपूर्ण हैं।

शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण

स्ट्रोक के लक्षण शुरू होने के बाद के शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि समय पर इलाज मिलने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह फिर से शुरू हो सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों को थक्का घोलने वाली दवा (क्लॉट-बस्टिंग मेडिकेशन) दी जा सकती है। इसके अलावा, उन्नत इंटरवेंशनल प्रोसीजर्स जैसे विशेष सक्शन डिवाइस और स्टेंट रिट्रीवर का उपयोग करके भी थक्के को हटाया जा सकता है और बंद धमनियों को फिर से खोला जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया का चयन स्ट्रोक के प्रकार, लक्षण शुरू होने के बाद से बीते समय और मरीज की क्लिनिकल स्थिति पर निर्भर करता है। मरीज को जल्द से जल्द एक ऐसे अस्पताल पहुंचना चाहिए जहां न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और इंटरवेंशनल न्यूरोरेडियोलॉजिस्ट की विशेष टीम उपलब्ध हो।

कुछ उपचार केवल एक निश्चित समय सीमा (विंडो पीरियड) के भीतर ही उपलब्ध होते हैं, इसलिए लक्षणों की जल्द पहचान और तुरंत इलाज जरूरी है। भले ही लक्षणों में सुधार हो जाए या वे गायब हो जाएं, फिर भी डॉक्टरी जांच में देरी नहीं करनी चाहिए।

एक्यूट (शुरुआती) इलाज के बाद, मरीजों को ठीक होने और उनके काम करने की क्षमताओं को वापस पाने में मदद करने के लिए न्यूरोरिहैबिलिटेशन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने के लिए सही फॉलो-अप देखभाल और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं भी जरूरी हैं।

रिस्क फैक्टर्स को समझें

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज), हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, शारीरिक सक्रियता की कमी या नियमित रूप से व्यायाम न करना, हृदय से जुड़ी कुछ बीमारियां, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन और अत्यधिक शराब पीना स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। कुछ आनुवंशिक कारक भी युवाओं में स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा सकते हैं। जैसे होमोसिस्टीन का बढ़ा हुआ स्तर भी युवाओं में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। रक्त में होमोसिस्टीन का स्तर ज्यादा होने से धमनियों में सूजन या कड़ापन (एथेरोस्क्लेरोसिस), खून के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनना और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। स्लीप एपनिया भी एक अन्य महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। नींद के दौरान तेज खर्राटे लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना जैसे लक्षणों के महसूस होने पर शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

जीवनशैली में करें बदलाव

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार जीवनशैली में स्वास्थ्यकर बदलाव कर स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत जंक फूड्स से दूर रहकर समुचित संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना, नियमित व्यायाम करना और तनाव प्रबंधन से संबंधित विधियों आदि को शामिल किया जाता है।

संतुलित आहारः फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और प्रोटीन से भरपूर आहार स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के साथ-साथ नमक का सेवन प्रति दिन 5 ग्राम से कम रखना चाहिए।

नियमित शारीरिक गतिविधिः हफ्ते मे कम से कम 150 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिलिंग या तैरना, स्वस्थ वजन बनाए रखने, रक्तचाप नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है।

नियमित जांच और परामर्शः रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की एक निश्चित समय अंतराल पर डॉक्टर के परामर्श से जांचें करवानी चाहिए। विशेष रूप से 35 वर्ष की आयु के बाद समय-समय पर स्वास्थ्य जांच (हेल्थ चेक-अप) कराने से जोखिम की जल्दी पहचान हो सकती है।

तनाव प्रबंधन जरूरीः पर्याप्त नींद, सही मात्रा में पानी पीना (हाइड्रेशन) और योग व ध्यान (मेडिटेशन) के माध्यम से तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक है।

संभव है स्ट्रोक की रोकथाम

स्ट्रोक से बचाव के लिए जागरुकता, जोखिम भरे कारकों की जल्द पहचान और जीवनशैली में लगातार सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता होती है। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तंबाकू से बचना और शराब से दूरी बनाना स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही, एफएएसटी (फास्ट) के चेतावनी संकेतों को पहचानना और तुरंत चिकित्सा सहायता लेना भी बेहद जरूरी है।

सर्दियों का मौसम और स्ट्रोक

सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। एक बड़ी संख्या में स्ट्रोक के मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इस बार की थीम है इंपॉर्टेंट

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित वर्ल्ड स्ट्रोक डे के लिए इस बार की थीम है, 'एवरी मिनिट काउंट्स', जिसका हिंदी में आशय है कि स्ट्रोक की गिरफ्त में आए लोगों के लिए हर मिनट कीमती है। इस बार का हैशटैग है फास्ट। एफएएसटी (फास्ट) एक ऐसा संक्षिप्त शब्द है जो स्ट्रोक के मुख्य संकेतों को पहचानने में मदद करता है।

एफ- फेस ड्रूपिंग (चेहरा झुकना): चेहरे का एक हिस्सा झुक सकता है या सुन्न महसूस हो सकता है।

ए- आर्म वीकनेस (बांह में कमजोरी): एक बांह कमजोर या सुन्न हो सकती है।

एस- स्पीच डिफीकल्टी (बोलने में कठिनाई): आवाज लड़खड़ा सकती है या बातचीत को समझना मुश्किल हो सकता है।

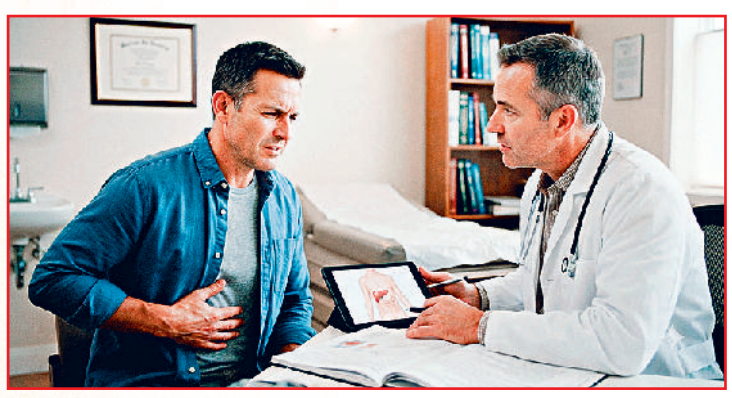
टी- टाइम टू एक्ट (कार्रवाई का समय): बिना देर किए तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपने देश ही नहीं पूरी दुनिया में फैटी लिवर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। चिंताजनक बात यह है कि बच्चे भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में इसके कारणों, लक्षणों के साथ ही बचाव के उपाय के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही फैटी लिवर की प्रॉब्लम



हाल के बरसों में हर आयु वर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय लाइफस्टाइल ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है तो दूसरी ओर सेहत से ज्यादा स्वाद को तवज्जो देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परंपरागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष की सेहत बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। ऐसी ही एक स्वास्थ्य समस्या है फैटी लिवर।

आंकड़े हैं चिंताजनकः चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्व भर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत एडल्ट्स इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी किए गए थे।

क्या है फैटी लिवरः असल में फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी कि वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटींस का प्रोड्क्शन और संचयन करता है। ऐसे में इंसानी शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लिवर की हेल्थ बिगड़ना बहुत-सी दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

न बरतें लापरवाहीः गांवों से लेकर महानगरों तक, कम उम्र में ही लोग फैटी लिवर की बीमारी का शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे अहम वजह खान-पान की बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर रोग को दो तरीके का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से संबंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही वजह है कि लाइफस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के सिंपटम्स को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस सायलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की समस्या भी हो सकती है। लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है। जो कि लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गंभीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली तकलीफ में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं।



प्रमुख लक्षणः पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में असहजता बने रहने, अधिक थकान महसूस करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। आरंभिक चरण में लाइफस्टाइल सुधार से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

बच्चे भी हो रहे प्रभावितः खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके चलते बच्चे बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के मुताबिक मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामलों तेजी से बढ़े हैं। शहरी इलाकों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खान-पान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की समस्या गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के चलते ग्रामीण इलाकों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में रुरल और अर्बन दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 फीसदी ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से लाइस्टाइल से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए पैरेंट्स का सजग रहना आवश्यक हो गया है। *

बच्चों में फैटी लिवर के कारण

बच्चों में असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा-सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस हेल्थ इश्यू का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है। एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है, दूसरी ओर प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्कुट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के एडिक्ट हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए वक्त बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परंपरागत भोजनशैली से जोड़ना जरूरी है। आउटडोर स्पोर्ट्स और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। मौजूदा दौर में जीवन के पहले ही पड़ाव ही खाने-पीने की सजगता और फिजिकल सक्रियता सबसे अहम हैं। साथ ही स्नैक अटैक और स्क्रीन स्क्रॉलिंग से बचना भी आवश्यक है। बड़ों में भी अस्वस्थ भोजनशैली, एल्कोहल का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता ही इस रोग के मुख्य कारण हैं। स्वस्थ-सधी जीवनशैली से हर उम्र के लोग इस रोग से बच सकते हैं।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक शांति विकसित करने में मदद कर सकता है। लेकिन प्रदूषित हवा में प्राणायाम करने और स्वच्छ हवा में इसका अभ्यास करने के बीच का अंतर समझना जरूरी है।

प्रदूषण वाले मौसम में जब करें प्राणायाम



सांस लेना जीवन की सबसे सहज क्रियाओं में से एक है। लेकिन जब हवा में धूल, धुआं और सूक्ष्म प्रदूषण घुलने लगें, तो यही सहज क्रिया श्वास के लिए भारी चुनौती बन सकती है। अक्टूबर का दूसरा पखवाड़ा उत्तर भारत के अनेक शहरों में बदलते मौसम, पराली जलाने की घटनाओं, वाहनों के धुएं और अन्य प्रदूषण स्रोतों के कारण वायु गुणवत्ता को लेकर चिंता का समय होता है। ऐसे समय में सुबह पार्कों में योग करने वाले हों या घर की छत पर प्राणायाम का अभ्यास करने वाले, उनके सामने एक महत्वपूर्ण सवाल है, क्या गहरी सांस लेने के अभ्यास, प्रदूषण के असर से बचा सकते हैं? प्राणायाम सांस लेने की प्रक्रिया को साधने का अभ्यास है, हवा शुद्ध करने का नहीं। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें।

जब इर्द-गिर्द हवा हो प्रदूषितः इन दिनों वायु प्रदूषण की समस्या बढ़ने लगी है। पीएम- 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, प्राणायाम करते समय श्वसन तंत्र के भीतर गहराई तक जा सकते हैं। ऐसे में प्रदूषित हवा में लंबे समय तक रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और अन्य प्रदूषक भी श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य परिस्थितियों में श्वास अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी सांस की गति या गहराई को बढ़ा सकता है। लेकिन प्रदूषण अधिक होने पर तेज या गहरे सांसों के साथ शरीर में प्रदूषकों के प्रवेश की मात्रा भी बढ़ सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हर गहरी सांस नुकसानदेय है। इसका अर्थ यह है कि प्रदूषण के स्तर, व्यायाम की तीव्रता और व्यक्ति की सेहत को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए केवल सूर्योदय के समय को स्वस्थ हवा की गारंटी मान लेना भी उचित नहीं है। कुछ जगहों पर सुबह का तापमान, हवा की गति और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों के कारण प्रदूषण अधिक हो जाता है। इसलिए अभ्यास का सही समय तय करने के लिए स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई देखना अधिक उपयोगी है।

बरतें ये सावधानियांः प्राणायाम की सभी विधियां एक जैसी नहीं हैं। सहज और धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास, मानसिक शांति तथा श्वास पर नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके विपरीत कपालभाती और भस्त्रिका जैसे अपेक्षाकृत सक्रिय अभ्यासों में सांस छोड़ने या लेने की गति तेज होती है। प्रदूषण के दिनों में इन अभ्यासों को जोर लगाकर करना या अपनी क्षमता से अधिक सांस रोकना खतरनाक है। यदि हवा की गुणवत्ता खराब हो तो बाहर लंबे समय तक प्राणायाम करने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में हल्का अभ्यास करना ज्यादा बेहतर विकल्प है।

बच्चों, बड़े बुजुर्गों, अस्थमा या सीओपीडी के मरीजों तथा हृदय रोग से पीड़ित लोगों को प्रदूषण के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों के लिए व्यायाम की तीव्रता और जगह का चुनाव, इनकी स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार होना चाहिए। जिन लोगों को हाल में हृदय संबंधी समस्या हुई हो या स्ट्रोक के बाद पुनर्वास चल रहा हो, उन्हें बिना चिकित्सकीय सलाह के कठिन प्राणायाम शुरू नहीं करना चाहिए। यदि अभ्यास के दौरान खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, चक्कर या असामान्य सांस फूलने लगे, तो तुरंत रुकें और सुरक्षित स्थान पर जाएं। गंभीर सांस की तकलीफ या सीने में दर्द होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

अपनाएं ये नियमः सबसे पहले एक्यूआई देखें। वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब हो तो खुले में योग, दौड़ने और कठिन व्यायाम से बचें। भारत में स्थानीय एक्यूआई के लिए सीपीसीबी के आधिकारिक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। स्वच्छ हवा वाली जगह चुनें यानी सड़क, ट्रैफिक, निर्माण स्थल और धुएं के स्रोतों से दूर रहें। प्रदूषण अधिक हो तो बाहर जाने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में ही अभ्यास करें। बिना जोर लगाए आराम से सांस लें। *

जेकेआर पब्लिक स्कूल में पदक विजेता विद्यार्थियों को किया सम्मानित

अंश ने स्वर्ण, साक्षी ने जीते दो रजत पदक



गोहाना। पदक विजेताओं को सम्मानित करते हुए प्रबंधक उत्तम राठी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

ओपन बॉक्सिंग प्रतियोगिता और सीबीएसई द्वारा आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में जेकेआर पब्लिक स्कूल गोहाना के दो विद्यार्थियों ने एक स्वर्ण और दो रजत पदक जीतकर अपनी खेल प्रतिभा का सराहनीय प्रदर्शन किया। बुधवार को दोनों पदक विजेताओं को स्कूल में एमडी राजबीर राठी और प्रबंधक उत्तम राठी ने सम्मानित किया। बॉक्सिंग क्लब द्वारा आयोजित ओपन बॉक्सिंग प्रतियोगिता में स्कूल के छात्र अंश कुमार पुत्र धर्मवीर बारमन ने अंडर-14 आयु वर्ग की बॉक्सिंग प्रतियोगिता के 52 किलोग्राम भारवर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करके स्वर्ण पदक और साक्षी ने सीबीएसई द्वारा आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में 100 मीटर रिक रेस व रेप रोड रेस में द्वितीय स्थान प्राप्त करके रजत पदक हासिल किए। ये दोनों प्रतियोगिताएं 25 से 27 अक्तूबर तक हिमाचल प्रदेश में आयोजित की गई। बुधवार को स्कूल लौटने पर पदक विजेताओं को सम्मानित किया गया। एमडी राजबीर राठी ने कहा कि खेल प्रतियोगिताए विद्यार्थियों के शारीरिक और बौद्धिक विकास में सहायक हैं। विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए।

हर्ष ने राष्ट्रीय एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में जीते दोहरे पदक



गोहाना। सीबीएसई द्वारा पटियाला में आयोजित राष्ट्रीय एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में गोहाना के शेर सिंह पब्लिक स्कूल के छात्र हर्ष लठवाल पुत्र सतीश लठवाल ने दोहरे पदक प्राप्त किए। हर्ष लठवाल मुंडलाना गांव का है। प्राचार्य कुलदीप देशवाल के अनुसार हर्ष लठवाल ने 1500 मीटर की दौड़ में प्रथम रहते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। वहीं, 800 मीटर की दौड़ में तृतीय रहते हुए हर्ष लठवाल ने कांस्य पदक प्राप्त किया। बुधवार को स्कूल में हुए सम्मान समारोह में स्कूल के चेयरमैन महेंद्र सिंह मलिक ने हर्ष लठवाल को दोहरे पदक प्राप्त करने पर सम्मानित किया। मलिक ने हर्ष लठवाल के साथ उनके कोच और परिजनों को भी सम्मानित किया। इस अवसर पर शिक्षक अशोक दांगी, पूजा सहरावत, मोहित कुमार आदि भी मौजूद रहे।

केपीएस के नूर व आयुष ने स्केटिंग में जीते रजत पदक, राष्ट्रीय प्रतियोगिता में चयन



विद्यार्थियों की सफलता पर विद्यालय के निदेशक प्रतीक जैन और अंकित जैन, निदेशक (शैक्षणिक) कमांडर डॉ. एलके जैन (सेवानिवृत्त) तथा प्रधानाचार्या मोनिका जैन ने बधाई दी। उन्होंने दोनों विद्यार्थियों की मेहनत और लगन की सराहना करते हुए राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं दीं।

सोनीपत। किरोड़ीमल पब्लिक स्कूल (केपीएस), सोनीपत के दो विद्यार्थियों ने सीबीएसई उत्तर क्षेत्र-द्वितीय स्केटिंग चैंपियनशिप 2026-27 में रजत पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता 23 से 26 अक्टूबर तक गुरुग्राम के सेक्टर-46 स्थित एचएसवी ग्लोबल स्कूल में आयोजित हुई। इसमें कक्षा नौवीं की छात्रा नूर, सुखवीर की बेटी और कक्षा पांचवीं के छात्र आयुष अंतिल, सुरेश कुमार के बेटे ने अपने-अपने मुकाबलों में रजत पदक हासिल किए। दोनों का चयन सीबीएसई राष्ट्रीय स्केटिंग चैंपियनशिप के लिए हुआ है। राष्ट्रीय प्रतियोगिता 16 से 19 नवंबर तक कर्नाटक के बेलगावी में होगी। इसमें लड़कियों के मुकाबले ग्लोबल इंटरनेशनल स्कूल और लड़कों के मुकाबले बिड़ला इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित किए जाएंगे। नूर और आयुष इस प्रतियोगिता में विद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगे।

न्यूज डायरी



लीगल लिटरेसी स्पर्धा में विद्यार्थी छाए

खरखौदा। कल्पना चावला विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में विभिन्न श्रेणियों में शानदार उपलब्धियाँ हासिल कीं। मंच संचालन अध्यापिका आरती द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों को कानून एवं लीगल लिटरेसी के महत्त्व से अवगत कराया। पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता में हंशिका पुत्री जितेंद्र ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं, डॉक्यूमेंट्री फिल्म प्रतियोगिता में निशु पुत्री सुरेश ने प्रथम स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त, स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता में लहर पुत्री मिलाप ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। विद्यार्थियों के विद्यालय आगमन पर उनका फूल-मालाएँ पहनाकर भव्य स्वागत किया गया। प्राचार्या उषा वत्स एवं आध्यात्मिक प्रभारी रितु ने विद्यार्थियों तथा उनकी तैयारी करवाने वाली अध्यापिकाओं सुमन, दिव्या और रुबीना को हार्दिक बधाई दी। उन्होंने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें भविष्य में भी प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा



सोनीपत। हिंदू शिक्षण महाविद्यालय के प्रांगण में 28 अक्टूबर को करवा चौथ के उपलक्ष्य में मेहंदी प्रतियोगिता आयोजित की गई। कार्यक्रम का आयोजन महिला विकास एवं यौन उत्पीड़न निवारण प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ. स्वाति त्यागी के मार्गदर्शन में किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए आशा ने प्रथम स्थान प्राप्त कर 700 रुपये का पुरस्कार जीता। गिताशु ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर 500 रुपये और नंदिनी ने तृतीय स्थान प्राप्त कर 300 रुपये का पुरस्कार हासिल किया। इसके अतिरिक्त, प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. सीमा गर्ग ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां विद्यार्थियों की रचनात्मकता, आत्मविश्वास और प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

न्यूज डायरी



टीजीटी अध्यापकों का छह दिवसीय प्रशिक्षण संपन्न

खरखौदा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा में चल रहे टीजीटी अध्यापकों के छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हुआ। समापन के अवसर पर खंड संसाधन समन्वयक अधिकारी मनोज दहिया व विद्यालय प्राचार्या निर्मल धनेरवाल ने अध्यापकों को प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में किरण डारोलिया, बीआरपी, खंड संसाधन समन्वयक कार्यालय खरखौदा तथा सीमा, पीजीटी कंप्यूटर साइंस, पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा ने आज प्रशिक्षण के अंतिम दिवस पर अध्यापकों को प्रभावी कक्षा अवलोकन व शिक्षा के क्षेत्र में एआई के प्रयोग के बारे में बताया ताकि वह अपने रोजमर्रा के शिक्षण कार्यों को एआई के प्रयोग से सरलतापूर्वक कर सकें। अपने फीडबैक में अध्यापकों ने बताया कि यह बहुत छोटी-छोटी चीजें जो उन्हें अब तक नहीं आ रही थी, इस प्रशिक्षण के माध्यम से उन्हें सीखने को मिली जिससे उन्हें अब यह कार्य करने में किसी प्रकार की कोई कठिनाई नहीं आएगी। प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर सभी अध्यापकों का सकारात्मक फीडबैक रहा। कार्यक्रम के सफल संचालन में विद्यालय के स्टाफ - जगदीश, रितेश कुमार, प्रवेश कुमार व अन्य अध्यापकों ने प्रशिक्षण कार्यक्रम के सुचारू रूप से संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

शिक्षित युवा ही देश की संपत्ति : आलोक



सोनीपत। नैतिक संस्कारों की कमी के कारण समाज में अपराध बढ़ रहा है। तेजी से बढ़ रहा अपराध हम सभी के लिए चिंतनीय विषय है। ये विचार सोनीपत महानगर प्राधिकरण के कार्यकारी अभियंता आलोक भनवाला ने व्यक्त किए। वे बुधवार को शहर की काठ मंडी स्थित आर्य समाज द्वारा संचालित आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में मेधावी विद्यार्थी सम्मान समारोह में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि शिक्षित युवा ही देश की असली संपत्ति हैं। जिस समाज और देश में शिक्षा को जितना बढ़ावा दिया जाएगा वही ज्यादा से ज्यादा तरक्की करेगा। श्री भनवाला ने कहा कि विद्या के माध्यम से अपराध की प्रवृत्ति को खत्म किया जा सकता है। विद्या से ही नैतिक शिक्षा प्राप्त होती है। भनवाला ने विद्यालय के 32 मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम में संस्था के कोषाध्यक्ष अरुण दहिया, प्राचार्य नरेंद्र सिंह, पुरुषोत्तम दास, प्रवीण कुमार, नरेन्द्र कुहाड़, सतेन्द्र सरोहा आदि भी मौजूद रहे।



शिक्षकों को नई शिक्षा नीति के उद्देश्य बताए

गोहाना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बड़ौता में तीनों शैक्षणिक खंडों गोहाना, मुंडलाना और कथूरा के हिन्दी, अंग्रेजी, संस्कृत और पंजाबी अध्यापकों का पांच दिवसीय खंड स्तरीय प्रशिक्षण शिविर का बुधवार को समापन हो गया। शिविर में शिक्षकों को नई शिक्षा नीति के मुख्य बिन्दुओं अनुभव आधारित शिक्षण, कौशल विकास और तकनीक के समावेश, उपयोग कक्षा शिक्षण, मूल्यांकन और बच्चों के लिए रोचक गतिविधियां तैयार करने और एआई के उपयोग बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। विद्यालय प्राचार्य करम सिंह नैन ने बताया कि इस प्रशिक्षण शिविर में तीनों शैक्षणिक खंडों के 140 टीजीटी अध्यापकों को 8 मास्टर ट्रेनरों द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर सेवानिवृत्त प्राचार्य रणबीर सिंह जागलान, डाइट बीसवांमिल सोनीपत से ममता, नीना, रवि, ममता और मास्टर ट्रेनर्स शीला सिंहरोहा, सत्यनारायण वशिष्ठ, राधेश, सोनी प्रसाद, आलोक और कनिका ने आवश्यक बिंदुओं पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर गौरव कपूर, अनूप सांगवान, बलराज व ताराचंद उपस्थित रहे।

नगर निगम में भ्रष्टाचार और उत्पीड़न का आरोप, जेई के खिलाफ कार्रवाई की मांग



सोनीपत। आम आदमी पार्टी सोनीपत ने नगर निगम में भ्रष्टाचार और आमजन को परेशान करने का आरोप लगाते हुए आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। विमल किशोर सहित पार्टी कार्यकर्ताओं ने अधिकारियों-कर्मचारियों के मिलने का समय तय करने, कार्यों की समय सीमा निर्धारित करने और जवाबदेही तय करने की मांग की। उन्होंने कार्यालयों में ऑडियो सहित सीसीटीवी कैमरे लगवाने की मांग भी की। पार्टी ने मामले की जांच कर जेई के खिलाफ कार्रवाई और आवेदन रद्द करने व बाद में स्वीकृत करने के कारणों की जांच की मांग की। ज्ञापन में विमल किशोर ने आरोप लगाया कि नई पीआईडी बनवाने के लिए 13 जुलाई को आवेदन किया था, जिसे 12 सितंबर को रद्द कर दिया गया। आरोप है कि एक जेई ने उनसे 10 हजार रुपये रिश्वत मांगी। इसके बाद 13 सितंबर को दोबारा आवेदन किया गया। 29 सितंबर को आयुक्त से शिकायत करने के बाद भी उन्हें अलग-अलग कर्मचारियों के पास चक्कर कटवाए गए। आरोप है कि 26 अक्टूबर को आवेदन विकास शुल्क की मांग के साथ आगे भेजा गया। ज्ञापन देने वालों में रणबीर छिक्कारा, विकास दहिया, योगेश पाल, आमिन, अजय टोंक, शेर मोहम्मद, सिद्धार्थ रोहिला, संदीप बत्रा, सतबीर वर्मा, नरेश कौशिक, सत्तार अहमद, सन्नी, अंकुश त्यागी, ब्रह्म सिंह दहिया, राजकुमार, हरदीप सिंह, मोहनलाल, अर्चना, रवजोत कौर, सतीश कुमार, विजय सेतिया, विनोद शर्मा, प्रवीन कुमार, तारा चंद और तिलक राज शामिल रहे।

मंडोरी के कन्या विद्यालय में किया गया विधिक जागरूकता शिविर का आयोजन

खरखौदा। लीगल ऐड काउंसिल के तत्वावधान में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मंडोरी में एक विशेष विधिक जागरूकता शिविर का सफल आयोजन किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य छात्राओं और बच्चों को उनके कानूनी अधिकारों तथा सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियों के प्रति जागरूक करना था। इस दौरान बच्चों के खिलाफ होने वाले यौन अपराधों से संरक्षण अधिनियम (पॉक्सो एक्ट) के विभिन्न प्रावधानों की विस्तृत जानकारी दी गई और यह स्पष्ट किया गया कि किसी भी अप्रिय घटना की स्थिति में कानूनी सहायता कैसे प्राप्त की जा सकती है। छात्राओं को 'गुड टच' और 'बैड टच' के अंतर को बहुत ही सरल और सहज तरीके से समझाया गया। उन्हें प्रेरित किया गया कि यदि कोई भी व्यक्ति असहज महसूस कराए, तो बिना डरे अपने माता-पिता, शिक्षकों या कानून की मदद लें।



खरखौदा। विद्यार्थियों को कानूनी जानकारी देते हुए एडवोकेट। फोटो : हरिभूमि

स्तन कैंसर जागरूकता सत्र मनाया



सोनीपत। गेटवे कॉलेज ऑफ फार्मेसी के मेडिको वेलनेस क्लब एवं राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) प्रकोष्ठ की ओर से स्तन कैंसर जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों और प्रतिभागियों को स्तन कैंसर के शुरुआती लक्षणों, समय पर पहचान और बचाव के उपायों के प्रति जागरूक करना था। सत्र में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, मुरथल के चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजीव गर्ग और दंत चिकित्सक डॉ. अनुपमा ने विशेषज्ञ वक्ताओं के रूप में भाग लिया। उन्होंने स्तन कैंसर की समय रहते पहचान, नियमित स्वास्थ्य जांच और जागरूकता के महत्व पर जानकारी दी। विशेषज्ञों ने स्वास्थ्य संबंधी लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करने और किसी भी आशंका की स्थिति में समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेने की सलाह दी। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. राहुल शर्मा ने कहा कि स्तन कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाना और समय पर जांच को प्रोत्साहित करना जरूरी है। ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक बनाते हैं और समाज में सही स्वास्थ्य जानकारी पहुंचाने के लिए प्रेरित करते हैं। उन्होंने आयोजकों और विशेषज्ञ वक्ताओं के प्रयासों की सराहना की।

मॉक इलेक्शन के माध्यम से छात्रों ने सीखी मतदान प्रक्रिया

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खरखौदा में विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक व्यवस्था, मतदान प्रक्रिया और मताधिकार के महत्व से परिचित करवाने के उद्देश्य से प्रतीकात्मक चुनाव गतिविधि का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। मॉक इलेक्शन के दौरान विद्यार्थियों ने मतदाता बनकर अपने मताधिकार का प्रयोग किया। उन्होंने चुनाव प्रक्रिया में अनुशासन बनाए रखने, अपनी बारी का इंतजार करने तथा निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार वोट डालने का अनुभव प्राप्त किया। इस गतिविधि ने विद्यार्थियों को कक्षा में पढ़ाए जाने वाले लोकतंत्र के सिद्धांतों को वास्तविक जीवन से जोड़ने का अवसर प्रदान किया। विद्यालय की प्राचार्या दया दहिया ने कहा कि लोकतंत्र की सफलता जागरूक, जिम्मेदार और शिक्षित नागरिकों पर निर्भर करती है। किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था में प्रत्येक वोट की अपनी अहमियत होती है। इसलिए मतदान करते समय जाति, धर्म या किसी अन्य भेदभाव के बजाय योग्य उम्मीदवार और जनहित को प्राथमिकता देनी चाहिए। कार्यक्रम का आयोजन शिक्षिका नीलू एवं मीना की देखरेख में किया गया।



साइबर ठगी से बचाव के लिए सतर्कता जरूरी : विनीत

गोहाना। पुलिस द्वारा बुधवार को विद्यार्थियों को साइबर ठगी से बचाव बारे जागरूक किया। पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह के निर्देश पर पुलिस उपायुक्त गोहाना विक्रांत भूषण के निर्देशन में जागरूकता कार्यक्रम ब्राइट कॅरियर अकादमी, गोहाना में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में साइबर थाना गोहाना की टीम ने विद्यार्थियों को जागरूक किया। अध्यक्षता अकादमी प्रमुख अजय शर्मा ने की। साइबर थाना गोहाना प्रभारी निरीक्षक विनीत कुमार ने विद्यार्थियों को बताया कि डिजिटल प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन सेवाओं का उपयोग करते समय विशेष सतर्कता बरतना आवश्यक है। किसी भी अनजान या संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें तथा अपनी गोपनीय जानकारी, जैसे ओटीपी पासवर्ड, पिन और बैंक संबंधी विवरण किसी के साथ साझा न करें। संदिग्ध फोन कॉल, मैसेज या ऑनलाइन संदेशों के माध्यम से होने वाली ठगी से सावधान रहें। इस अवसर पर एसआई संदीप, एचसी हरेंद्र व कांस्टेबल दीपक भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में करीब 200 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

राहुल गांधी के बरी होने पर बांटे लड्डू

गोहाना। उत्तर प्रदेश के सुल्तानपुर की अदालत द्वारा कांग्रेस वरिष्ठ नेता एवं लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को मानहानि के मामले में बरी किए जाने पर गोहाना कोर्ट परिसर में वकीलों द्वारा लड्डू बांटकर खुशी मनाई। हरियाणा कांग्रेस कमेटी के प्रदेश प्रवक्ता एडवोकेट मनोज गोहाना ने कहा कि राहुल गांधी को बरी किए जाने का फैसला न्यायिक प्रक्रिया में विश्वास को मजबूत करने वाला है। लोकतंत्र में संविधान और न्यायपालिका का सम्मान सर्वोपरि है तथा प्रत्येक नागरिक को न्याय पाने का अधिकार है। एडवोकेट मनोज ने कहा कि राहुल गांधी लगातार देश में संविधान की रक्षा, लोकतांत्रिक मूल्यों, सामाजिक न्याय और आम जनता के अधिकारों की आवाज उठा रहे हैं। न्यायालय का फैसला तथ्यों और कानून के आधार पर आया है, जिसका सभी को सम्मान करना चाहिए। कांग्रेस पार्टी संविधान की रक्षा और लोकतांत्रिक परंपराओं को मजबूत करने के लिए प्रतिबद्ध है। इस अवसर पर अधिवक्ताओं में दलबीर हुड्डा, रोहित मान, जितेंद्र राणा, जोगिंदर सरोहा, दलबीर सांगवान, विनय कुमार, पवन सैनी, सवीन गुलिया, जोरा सिंह फौजी व सत्तेवान शर्मा आदि मौजूद रहे।



किसानों को पराली प्रबंधन के प्रति किया जागरूक



सोनीपत। कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत की ओर से बुधवार को गांव जाहरी में फसल अवशेष प्रबंधन पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें 55 किसानों ने भाग लिया। केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक कुलदीप दहिया ने किसानों को धान की कटाई के बाद खेतों में बचने वाली पराली के उचित प्रबंधन के तरीकों की जानकारी दी। केंद्र के प्रधान वैज्ञानिक डॉ. जोगेंद्र सिंह ने बताया कि गांव में कुछ किसानों के खेतों में ग्रीन अमोनिया के प्रदर्शन लगाए जा रहे हैं। इसका उपयोग यूरिया के विकल्प के तौर पर किया जा रहा है। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. संदीप अंतिल ने खेत बचाओ अभियान के तहत गेहूं की विभिन्न किस्मों की जानकारी दी। कार्यक्रम में इफको और आईपीएल के अधिकारी भी मौजूद रहे।

मेहनत से ही मिलती सफलता : सुभाष चंद्र



खरखौदा। राजकीय सावित्रीबाई कन्या महाविद्यालय में दिवाली मेले का आयोजन किया गया। जिसमें सोनीपत के एसडीएम सुभाष चंद्र बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे और दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि लगातार मेहनत ही सफलता की कुंजी है। मेहनत करने वाले बच्चों की कभी हार नहीं होती। लगातार परिश्रम करने से व्यक्ति की सफलता अपने आप कदम चूमती है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन से ग्रामीण क्षेत्र में छिपी प्रतिभा को दिखाने का भी एक बहुत बड़ा अवसर मिलता है। इस प्रकार के कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलता है। इस अवसर पर छात्राओं द्वारा अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए और दिवाली से संबंधित अनेकानेक स्टाल लगाए गए। इस दौरान मेहंदी प्रतियोगिता में नेहा प्रथम, काजल द्वितीय तथा आरती एवं अमीषा तीसरे स्थान पर रही। उन्हें प्रमाण पत्र व नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर एबीपीओ सुंदर सिंह सुहाग, प्राध्यापक सुमित कुमार, राजदीप, विनोद सैनी आदि मौजूद रहे।

करवाचौथ पर शिव मंदिर पार्क में महिलाओं के लिए निःशुल्क मेहंदी कार्यक्रम, उमड़ी भीड़



गन्नौर। करवाचौथ के पर्व पर शिव मंदिर पार्क में महिलाओं के लिए निःशुल्क मेहंदी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मेहंदी लगवाने के लिए महिलाओं की भीड़ उमड़ी। आयोजक पूर्व पार्षद एवं भाजपा युवा मोर्चा के जिला सचिव अंकित मल्होत्रा और डिंपी मल्होत्रा ने महिलाओं को निःशुल्क मेहंदी लगवाने की सुविधा उपलब्ध कराई। डिंपी मल्होत्रा ने कहा कि महिलाओं को सम्मान देना और उनकी खुशियों में सहभागी बनना ही इस आयोजन का उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि सरकार भी महिलाओं के सम्मान और सशक्तीकरण के लिए कार्य कर रही है। भाजपा की प्रदेशाध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता और प्रदेश प्रभारी स्मृति ईरानी के नेतृत्व में महिलाओं को सम्मान देने की भावना को आगे बढ़ाते हुए यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। करवाचौथ जैसे पर्व महिलाओं के लिए विशेष महत्व रखते हैं। ऐसे अवसरों पर उनके लिए इस तरह के आयोजन करना खुशी और सम्मान का अनुभव कराता है।

शंभू दयाल कॉलेज में मेहंदी प्रतियोगिता, चेष्टा प्रथम और टीना द्वितीय स्थान पर रही

शिक्षकों ने मारवाड़ी, अरेबिक व पारंपरिक डिजाइनों से दिखाई कलात्मक प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत



सोनीपत। शंभू दयाल कॉलेज में हिस्सा लेती छात्राएं साथ में स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

गोहाना रोड स्थित शंभू दयाल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में बीएड के छात्र-छात्राओं के लिए मेहंदी प्रतियोगिता आयोजित की गई। इसका उद्देश्य भावी शिक्षकों में रचनात्मकता को बढ़ावा देना और उन्हें शैक्षणिक गतिविधियों के साथ सांस्कृतिक व कलात्मक प्रतिभा दिखाने का अवसर देना था। प्रतियोगिता का शुभारंभ कॉलेज के प्राचार्य ईश कुमार और प्रबंधन समिति के वरिष्ठ सदस्यों ने दीप प्रज्वलित कर किया। उन्होंने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि शिक्षक के सर्वांगीण विकास में ऐसी गतिविधियों की अहम भूमिका होती है। इससे विद्यार्थियों में छिपी प्रतिभा को निखारने का अवसर मिलता है।प्रतियोगिता में बीएड प्रथम और द्वितीय वर्ष के छात्र-छात्राओं ने उत्साह से भाग लिया। प्रतिभागियों ने अपनी हथेलियों पर मारवाड़ी, अरेबिक, इंडो-वेस्टर्न और पारंपरिक डिजाइनों की सुंदर आकृतियां उकेरीं। कुछ विद्यार्थियों ने मेहंदी के माध्यम से सामाजिक संदेश भी दिए। निर्णायक मंडल ने कलात्मकता, सफाई, डिजाइन की बारीकी और समय प्रबंधन के आधार पर विजेताओं का चयन किया। इसमें चेष्टा ने प्रथम, टीना ने द्वितीय और निशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को कॉलेज प्रशासन की ओर से प्रमाणपत्र और स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन कॉलेज के सांस्कृतिक विभाग ने किया।

गन्ना किसान आज मुख्यमंत्री व सहकारिता मंत्री के पुतले की शवयात्रा निकाल करेंगे दहन



सोनीपत। कामी रोड स्थित सोनीपत शुगर मिल के गेट पर शुगर मिल के नवीनीकरण, पेराई सत्र जल्द शुरू करने सहित लंबित मांगों को लेकर गन्ना किसानों का अनिश्चितकालीन धरना पांचवें दिन जारी रहा। भारतीय किसान यूनियन (टिकैत) के बैनर तले धरनारत गन्ना किसानों ने बताया कि वह अपनी लंबित मांगों को लेकर मुख्यमंत्री और सहकारिता मंत्री के नाम उपायुक्त के माध्यम से कई बार ज्ञापन सौंप चुके हैं। इसके अलावा 21 सितंबर और 23 अक्तूबर को दो बार सैकड़ो ट्रैक्टरों को लेकर सड़कों पर रोष मार्च निकाला जा चुका है, लेकिन आज तक उनकी कोई सुनवाई नहीं हुई है। धरने का बुधवार को सर्कल तीन ने संचालन किया। शाम से धरने जारी रखने की जिम्मेदारी सर्कल एक को सौंपी गई। जिला उपाध्यक्ष मंदीप, उपाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कहा कि मिल प्रशासन किसानों को न तो मिल चालू करने की तारीख बता पा रहा है और न ही मिल की पिराई क्षमता से लाखों क्विंटल गन्ने को दूसरे मिलों में ले जाने की व्यवस्था बना पा रहे है। जिससे मिल प्रशासन पर भरोसा नहीं किया जा सकता। अगर सरकार और प्रशासन फिर भी हमारी मांगें पूरी नहीं करते हैं, तो किसान सहकारिता मंत्री की कोठी के घेराव करने को मजबूर होंगे। धरने में सुरेश मुरथल, रविंद्र आंतिल, बिजेंद्र आंतिल, प्रदीप नंदनौर, राजेश पलड़ा, सुरेंद्र नंदनौर, राजकुमार, संजीत, छतर सिंह जाहरी, नागेंद्र, परमजीत, मंदीप मौजूद रहे।

खबर संक्षेप



विश्वकर्मा भवन परिसर में किया पौधरोपण

गोहाना। सिरसाढ़ गांव स्थित विश्वकर्मा भवन परिसर में बुधवार को पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। नागरिकों ने नवरोपित पौधों की नियमित देखभाल की जिम्मेवारी भी ली। मुख्य वक्ता अखिल भारतीय विश्वकर्मा महासभा के प्रदेश अध्यक्ष व विश्वकर्मा पांचाल समन्वय समिति के मुख्य सलाहकार यमुनानगर से ओमपाल पांचाल ने कहा कि पर्यावरण को बचाने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना समय की सबसे बड़ी जरूरत है। भगवान विश्वकर्मा ने सृष्टि के निर्माण में योगदान दिया। अब हम सभी का कर्तव्य है कि हम इस सृष्टि को हरा भरा बनाएं। कार्यक्रम के संयोजक आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने भी लोगों को पौधारोपण के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक पौधा अपने या अपने परिवार के हर सदस्य के जन्मदिन पर जरूर से जरूर लगाना चाहिए और उसकी देखभाल करनी चाहिए।

प्रश्न प्रतियोगिता में मेधावियों ने दिखाई प्रतिभा



गोहाना। गीता विद्या मंदिर में विद्यार्थियों के लिए हरियाणा के सामान्य ज्ञान पर आधारित प्रश्नमंच प्रतियोगिता आयोजित की गई। विजेता विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया गया। छात्र शाखा में हुई प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग में दयानंद सदन के नक्ष, हिमेश तथा दीप, कनिष्ठ वर्ग में विवेकानंद सदन से दीपांशु, माधव व वंश प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्रा शाखा में हुई प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग में शिवाजी सदन से महक, निक्शी, रिजुल व निहारिका, कनिष्ठ वर्ग में विवेकानंद सदन से राखी, मानवी शर्मा व वंशिका कौशिक ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य के अनुसार शिशु वर्ग में शिवाजी सदन से दिव्यांशी, प्रिंस, नमन व मानवी की टीम प्रथम रही।

बाजार में दिनभर भीड़ से रही चहल-पहल, जमकर हुई खरीदारी

करवाचौथ आज : महिलाओं के हाथों पर सजी मेहंदी, रात 8:17 बजे होगा चंद्रोदय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि पर वीरवार को महिलाएं पतियों की लंबी आयु की कामना के साथ करवाचौथ का निर्जला व्रत रखेंगी। करवाचौथ पर्व का इंतजार आज खत्म हो गया है। पर्व से एक दिन पहले महिलाएं मेहंदी लगवाने व 16 श्रृंगार की खरीदारी में व्यस्त रही। बाजार में दिनभर खरीदारों की भीड़ रहने से चहल-पहल का माहौल रहा। सुहागन महिलाओं ने 16 श्रृंगार की सभी तैयारियां पूरी करने के साथ जमकर खरीदारी की। वहीं बाजारों में महिलाओं के हाथों पर मेहंदी लगाने के लिए उत्तर प्रदेश के आगरा, मथुरा व अलीगढ़ से 200 युवाओं का दल सोनीपत पहुंचा। महिलाओं ने मेहंदी के अरेबियन, मारवाड़ी व राजस्थानी डिजाइन ज्यादा पसंद किए। करवाचौथ पर्व पर आज महिलाएं सोलह श्रृंगार कर चांद का दीदार करेंगी। इसके बाद पूजा-अर्चना कर व्रत खोला जाएगा। करवाचौथ पर्व की खरीदारी के लिए बुधवार को शहर के मुख्य बाजार देर रात तक गुलजार रहे। महिलाओं ने खरीदारी के साथ हाथों पर मेहंदी लगवाई। कच्चे क्वार्टर बाजार में दिनभर खरीदारी को लेकर लोगों की भीड़ उमड़ी। कहीं महिलाओं ने परिधान के मैचिंग की चूड़ियां व श्रृंगार का सामान खरीदा, तो कहीं महिलाएं मेहंदी लगवाने में व्यस्त नजर आईं। इसके अलावा ज्वेलर्स की दुकानों पर पाजेब, चुटकियां, मंगलसूत्र, कड़े व चूड़ियों की ज्यादा खरीदारी की गई।



सोनीपत। कच्चे क्वार्टर मार्केट में खरीदारों की उमड़ी भीड़।

यह रहेगा शुभ मुहूर्त

पंडित अमित शौनक और आचार्य मनमोहन मिश्रा ने बताया कि कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि 29 अक्तूबर अलसुबह 1:06 बजे प्रारंभ होकर इसी दिन रात 10:09 बजे तक रहेगी। करवाचौथ का व्रत 29 अक्तूबर को रखा जाएगा। करवाचौथ व्रत का समय सुबह 6:31 बजे से रात 8:17 बजे तक रहेगा, जबकि महिलाएं सुबह 3:30 बजे से 5:30 बजे तक सरगी ग्रहण कर सकेंगी। पूजा का शुभ मुहूर्त शाम 5:38 बजे से 6:56 बजे तक रहेगा। सोनीपत में रात 8:17 बजे चांद उदय होने के बाद महिलाएं अर्घ्य देकर, पति के हाथ से पानी पीकर व्रत का पारण कर सकेंगी।

सरगी व मिठाई की दुकानों पर भी भीड़

करवाचौथ को लेकर बाजार में मिठाई की दुकानों पर सरगी व मिठाई खरीदने के लिए भी लोगों की भीड़ रही। महिलाओं ने खासकर सरगी के लिए चीनी से बने मीठे करवे की खरीदारी की। दुकानों पर मिठाई के अलावा मीठी व फीकी मठियों की ज्यादा मांग रही। इसके अलावा बाजार में महिलाओं ने सजे हुए मिट्टी के करवे की भी खरीदारी की। साथ ही लाल घोटे से सजी हुई रेडिमेड थालियों की ज्यादा डिमांड रही।

ब्यूटी पार्लर संचालकों की दिनभर रही चांदी

करवाचौथ पर मेकअप के लिए प्रत्येक ब्यूटी पार्लर पर 10 से 15 महिलाओं ने एडवांस बुकिंग रही। महिलाओं को विशेष ऑफर भी मुहैया करवाए गए। ब्यूटी ट्रीटमेंट से लेकर मेकअप करवाने तक अलग-अलग पार्लरों पर महिलाओं के लिए 2000 से 10000 रुपये तक के पैकेज उपलब्ध रहे। करवाचौथ पर्व हर सुहागन महिला के लिए खास होता है। ऐसे में महिलाएं ब्यूटी पार्लरों पर महंगे स्पेशल ऑफर लेने से परहेज नहीं करती। महिलाओं ने एक दिन पहले ही सजना-संवरना शुरू कर दिया।

युवतियों में भी मेहंदी लगाने की होड़



आगरा से आए प्रमोद, बबलू, नरेश ने बताया कि पर्व को लेकर महिलाओं ने खासकर अरेबियन, मारवाड़ी व राजस्थानी डिजाइन ज्यादा पसंद किए। मेहंदी खासतौर पर जयपुर से मंगवाई गई है। इसमें जैतून का तेल मिलाने पर हाथ पर मेहंदी का रंग खिलकर आता है। बाजारों में दिनभर युवाओं की टीम और युवतियां दुकानों के बाहर बैठकर महिलाओं को मेहंदी लगाने में व्यस्त रही। वहीं करवाचौथ को लेकर महिलाओं के साथ युवतियों में भी मेहंदी लगवाने की होड़ दिखी। महिलाओं के साथ बाजार आई कई युवतियां भी अपने हाथों पर मेहंदी लगवाती दिखी।

टीकाराम गर्ल्स कॉलेज में मेहंदी प्रतियोगिता, हिमांशी रही प्रथम



सोनीपत। टीकाराम गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत में छात्राओं की रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से मेहंदी प्रतियोगिता आयोजित की गई। इसका आयोजन महिला प्रकोष्ठ और विद्यार्थी नेतृत्व वाले करियर विकास प्रकोष्ठ के कौशल विकास एवं प्रशिक्षण विभाग के अंतर्गत किया गया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सुंदर व आकर्षक मेहंदी डिजाइनों के माध्यम से अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। छात्राओं ने विभिन्न डिजाइनों के जरिए अपनी रचनात्मकता और हुनर का परिचय दिया। प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की हिमांशी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। बीसीए तृतीय वर्ष की सान्या ने द्वितीय और पारुल ने तृतीय स्थान हासिल किया। इसके अलावा वंशीका और इशिका को सांत्वना पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. डॉ. उषा दहिया ने इस पहल की सराहना करते हुए छात्राओं का उत्साहवर्धन किया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां छात्राओं की रचनात्मकता को निखारने और उन्हें अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती हैं। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं को अपनी कला और कौशल को सामने लाने का मंच मिला।

युवाओं को खेलों में आगे बढ़ने के अवसर देना जरूरी : कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांव पुगथला के शहीद भगत सिंह खेल स्टेडियम में आयोजित पहली पीपीएल क्रिकेट टूर्नामेंट में किराड़ी, दिल्ली की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताब अपने नाम किया। तीन दिवसीय टूर्नामेंट में आसपास के गांवों और दूर-दराज के क्षेत्रों से करीब 27 टीमों ने हिस्सा लिया। फाइनल मुकाबला किराड़ी और पुठर की टीम के बीच खेला गया। फाइनल में किराड़ी की टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 6 ओवर में 2 विकेट के नुकसान पर 103 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी पुठर की टीम निर्धारित 6 ओवर में 4 विकेट गंवाकर 51 रन ही बना सकी। इस तरह किराड़ी की टीम ने 52 रन से मुकाबला जीत लिया। सेमीफाइनल में किराड़ी ने ग्वालड़ा और पुठर ने पुगथला की टीम को हराकर फाइनल में प्रवेश किया था। समापन समारोह में विधायक देवेंद्र कादियान मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। उन्होंने विजेता और उपविजेता टीम को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि इस तरह के टूर्नामेंट युवाओं को खेलों में आगे बढ़ने और अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर देते हैं। इस अवसर पर विनोद, सचिन, पवन, अभिदर्शन, अंकित, भजनलाल, शमशेर पंद्याल, मनोज, अनुप और विजय मलिक सहित अन्य मौजूद रहे।

- पहली पीपीएल क्रिकेट टूर्नामेंट में किराड़ी, दिल्ली की टीम बनी विजेता



एसडीएम ने मिड-डे मील की गुणवत्ता जांची

गोहाना। एसडीएम अंकित कुमार ने बुधवार को पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी उजाले खां का निरीक्षण किया। उन्होंने स्कूल में विद्यार्थियों को दी जा रही सुविधाओं की विस्तार से पड़ताल की। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने क्लास रूम, साइंस लैब, कम्प्यूटर लैब, लाइब्रेरी और शौचालयों का जायजा लिया। मिड-डे मील की गुणवत्ता और स्टाक रजिस्टर भी चेक किया। स्कूल परिसर और कक्षाओं में साफ-सफाई व्यवस्था को और बेहतर करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने शिक्षकों की उपस्थिति और विद्यार्थियों की हाजिरी का रिकार्ड देखा। उन्होंने कहा कि पीएमश्री स्कूल सरकार का ड्रीम प्रोजेक्ट है, इसलिए यहां पढ़ाई के साथ सभी सुविधाएं बेहतर होनी चाहिए।



ऋषिकुल के विद्यार्थियों ने इटली में एआई सम्मेलन में लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ऋषिकुल विद्यापीठ, सोनीपत के चार विद्यार्थियों का चयन नेक्स्ट जनरेशन एआई इंटरनेशनल समिट 2026 में विद्यालय का प्रतिनिधित्व करने के लिए किया गया। सम्मेलन 19 से 22 अक्टूबर तक इटली के मिलान और लेक कोमो में आयोजित हुआ। विद्यार्थी विद्यालय की ग्लोबल आउटरीच डायरेक्टर अर्चना शर्मा के नेतृत्व में 18 अक्टूबर को इटली रवाना हुए। मायरा शर्मा, प्रियांशी शुभ और वंशिका ने सम्मेलन में भाग लिया। इटली के शिक्षा एवं योग्यता मंत्रालय के सहयोग से आयोजित इस सम्मेलन में विद्यार्थियों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता की नई तकनीकों को समझने, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विचार साझा करने और वैश्विक शैक्षिक अनुभव प्राप्त करने का अवसर मिला।

- मायरा शर्मा, प्रियांशी शुभ और वंशिका ने वैश्विक मंच पर किया भारत की शैक्षिक प्रतिभा का प्रतिनिधित्व



चेयरमैन एसके शर्मा ने विद्यार्थियों की उपलब्धि पर प्रसन्नता जताते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। डायरेक्टर धीरज शर्मा ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में तकनीकी समझ, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता विकसित करते हैं। ग्लोबल आउटरीच डायरेक्टर अर्चना शर्मा ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम विद्यार्थियों के ज्ञान और वैश्विक दृष्टिकोण को समृद्ध करते हैं। उपप्रधानाचार्या कृति चौधरी ने विद्यार्थियों की रचनात्मक सोच और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने में ऐसे अवसरों को महत्वपूर्ण बताया।

जेबीएच स्कूल में मेहंदी स्पर्धा में मानसी और विशाखा रही अग्रणी



खरखौदा। दिल्ली रोड पर स्थित जेबीएच सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को करवा चौथ के उपलक्ष्य में मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय की छात्राओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपनी कला का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान छात्राओं ने अपने हाथों पर एक से बढ़कर एक पारंपरिक और आधुनिक डिजाइनों वाली सुंदर मेहंदी रचाई, जिसे देखकर सभी शिक्षक और निर्णायक मंडल बहुत प्रभावित हुए। इस रोमांचक मुकाबले में कक्षा 9 वीं की मानसी ने अपनी बेहतरीन कला और सफाई के दम पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं, कक्षा 7 वीं की विशाखा ने दूसरा स्थान हासिल किया। प्रधानाचार्य और समस्त शिक्षकों ने विजेता छात्राओं को उनकी इस शानदार उपलब्धि पर बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 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
5X8 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

20 राज्यों के 300 जिलों तक पहुंचेगी यात्रा, युवाओं को रोजगार के अवसरों के प्रति किया जागरूक

कौशल विकास यात्रा पहुंची सोनीपत, विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति व कृत्रिम बुद्धिमत्ता की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बावा तराना रोड स्थित आईसेक्ट की स्थानीय शाखा में कौशल विकास यात्रा 2026 का आगमन हुआ। शिक्षा, कौशल विकास और रोजगारपरक प्रशिक्षण के क्षेत्र में कार्यरत आईसेक्ट की ओर से समर्थ भारत सक्षम भारत अभियान के तहत यह यात्रा 5 अक्टूबर से 5 नवंबर तक आयोजित की जा रही है। इसके अंतर्गत 20 राज्यों के 300 जिलों तक पहुंचने का लक्ष्य रखा गया है। यात्रा के दौरान 500 से अधिक स्कूलों, कॉलेजों और शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों से संपर्क करने तथा एक हजार से अधिक आईसेक्ट कौशल ज्ञान केंद्रों के साथ समन्वय की योजना है। इसके तहत विद्यार्थियों और युवाओं को नई शिक्षा नीति, करियर के अवसरों, आधुनिक तकनीक और कौशल आधारित शिक्षा के बारे में जागरूक किया जा रहा है।



सोनीपत। यात्रा में शामिल युवाओं के साथ मेधावी रंजन शर्मा साथ में अन्य।

निःशुल्क पाठ्यक्रम भी उपलब्ध कराए

यात्रा जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, माम चन्द स्कूल सहित कई संस्थानों में पहुंची। आईसेक्ट सोनीपत के स्थानीय निदेशक मेधावी रंजन शर्मा ने नई शिक्षा नीति के लाभ बताए। संस्था की ओर से विद्यार्थियों को निःशुल्क पाठ्यक्रम भी उपलब्ध कराए गए। कार्यक्रम में प्रिन्सी, मंजू पपरेजा, गायत्री ढींगरा, राजेश रेलन, विनेश सैनी, अजय सैनी, विपिन, मनीश और पूजा का विशेष सहयोग रहा।

न्यूज डायरी

मेहंदी कार्यक्रम में माताओं-बहनों ने लिया भाग



खरखौदा। करवा चौथ के उपलक्ष्य में एपी गर्ग पब्लिक स्कूल में मेहंदी कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 123 माताओं एवं बहनों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान सभी ने सुंदर-सुंदर मेहंदी की डिजाइन बनवाई और उत्सव का आनंद लिया। इस अवसर पर मेहंदी लगाने वाली छात्राओं को विद्यालय की प्रधानाचार्या अलका गर्ग की ओर से उपहार देकर सम्मानित किया गया। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों की कलात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहित करना, उनमें आत्मविश्वास बढ़ाना तथा उन्हें अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए बेहतर अवसर प्रदान करना था। कार्यक्रम में माताओं एवं बहनों की उत्साहपूर्ण भागीदारी से विद्यालय का वातावरण खुशनुमा और उत्सवमय बना रहा।

मेहंदी में कंचन व फोटोग्राफी में यश प्रथम



सोनीपत। छोटू राम आर्य कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ एवं विशेष दिवस प्रकोष्ठ के तत्वावधान में मेहंदी और फोटोग्राफी प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। इसके साथ ही वाणिज्य विभाग के सहयोग से साइबर सुरक्षा एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर जागरूकता व्याख्यान भी हुआ। मेहंदी प्रतियोगिता की थीम 'हर वॉइस, हर चॉइस' रही। इसमें बीए अंतिम वर्ष की कंचन ने प्रथम, एमए राजनीति विज्ञान अंतिम वर्ष की दिव्या ने द्वितीय और बीकॉम प्रथम वर्ष की यश्वी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। फोटोग्राफी प्रतियोगिता में बीए प्रथम वर्ष के यश ने प्रथम, बीए अंतिम वर्ष के वंश ने द्वितीय और बीकॉम द्वितीय वर्ष के पंकज ने तृतीय स्थान हासिल किया। कार्यक्रम डॉ. अनु राठी, डॉ. नीलम, करियर काउंसलिंग एवं प्रशिक्षण तथा प्लेसमेंट अधिकारी डॉ. उर्मिला हुड्डा और वाणिज्य विभागाध्यक्ष प्रो. आर.आर. चाहल के मार्गदर्शन में हुए। आयोजन में डॉ. अंजू, डॉ. कीर्ति, डॉ. श्वेता, सुश्री कीर्ति, सुश्री सुप्रिया, सुश्री कविता और डॉ. मुकेश ने सहयोग दिया।

एडीए चयनित हिमानी को किया सम्मानित



गोहाना। जाट महासभा गोहाना ने एडीए चयनित हिमानी मलिक को सम्मानित किया। हिमानी मलिक तहसील कार्यालय गोहाना में ऑफिस कानूनगो रवींद्र मलिक और राज्य पुरस्कार से सम्मानित राजकीय विद्यालय आहुलाना में गणित शिक्षिका सुमन मलिक की बेटी हैं। महासभा ने हिमानी के साथ उनके माता-पिता को भी सम्मानित किया। जाट महासभा द्वारा हिमानी मलिक को एचपीएससी की परीक्षा में एडीएम चयनित होने पर सम्मानित किया गया। महासभा के अध्यक्ष संजय दूहन की अध्यक्षता में आयोजित इस समारोह में महासभा के पदाधिकारियों ने हिमानी मलिक को अपना आशीर्वाद देकर बधाई दी। ऑफिस कानूनगो रवींद्र मलिक ने अपनी बेटी के इस चयन की खुशी में सेक्टर-7 में निर्माणाधीन जाट भवन के लिए 2.01 लाख रुपए का चेक दिया। सम्मान समारोह में रवींद्र सहरावत, कर्मबीर लठवाल, जगदीश श्योराण, निपुण सहरावत, कृष्ण सिवाच, राजीव सुहाग और धर्मबीर मलिक आदि प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।

अंग भंग होने पर किसान को सौंपा चेक



गन्नौर। कृषि कार्य के दौरान अंगभंग होने पर किसान को मार्केट कमेटी चेयरमैन निशांत छौक्कर ने मुख्यमंत्री किसान एवं खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत लाख 87 हजार 500 रूपये के चेक सौंपा। अटायल गांव के प्रदीप मलिक इसी वर्ष खेत में ट्यूबवैल चलाने के लिए बिजली के ग्रिप लगा रहे थे। इस दौरान उन्हें बिजली का तेज झटका लगा और उनके दोनों हाथ बुरी तरह से झुलस गए। इलाज के दौरान उन्हें अपने दोनों हाथ गंवाने पड़े। जिस वजह से विभाग की तरफ से चैक सौंपा गया। मार्केट कमेटी चेयरमैन निशांत छौक्कर ने किसान को चैक सौंपते हुए कहा कि किसान और खेतिहर मजदूर प्रदेश की अर्थव्यवस्था की मजबूत आधारशिला हैं तथा सरकार उनके हितों की सुरक्षा के लिए निरंतर जनकल्याणकारी योजनाएं संचालित कर रही है। उन्होंने पात्र किसानों एवं खेतिहर मजदूरों से आह्वान किया कि वे सरकार की योजनाओं का लाभ उठाएं। इस मौके पर सचिव जगबीर, आढ़ती रोहतास छिक्कारा, भाखरपुर सरपंच भगत सिंह, ऋषिपाल, रामभतेरी, सुपरवाजर हरिओम, लेखाकार आशा रानी आदि मौजूद रहे।

गायत्री विद्यापीठ में मनाया करवाचौथ पर्व



गन्नौर। बसंत विहार स्थित गायत्री विद्यापीठ में करवा चौथ का पर्व हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। विद्यालय में रंगारंग कार्यक्रम आयोजित किए गए तथा सभी माताओं के हाथों पर विद्यार्थियों ने सुंदर मेहंदी लगाई। बच्चों की कलात्मक प्रतिभा देखकर माताएं काफी उत्साहित नजर आईं। महिलाओं ने बच्चों को आशीर्वाद देते हुए उनकी प्रतिभा की सराहना की। विद्यार्थियों ने अपनी कला और हुनर का प्रदर्शन किया। विद्यालय की ओर से बच्चों को प्रोत्साहित करने के लिए पुरस्कार भी प्रदान किए गए। बच्चों से मेहंदी लगवाकर माताओं ने गर्व और खुशी का अनुभव किया। पूरे कार्यक्रम में उत्सव जैसा माहौल रहा। प्रधानाचार्य शकुंतला कौशिक ने सभी को करवा चौथ की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने भगवान से सभी के पतियों की लंबी आयु और परिवारों की सुख-समृद्धि की प्रार्थना की।

सांस्कृतिक स्पर्धाओं से बच्चों ने दिखाई प्रतिभा



सोनीपत। जिला बाल कल्याण परिषद की ओर से बाल महोत्सव-2026 के अंतर्गत बाल भवन में जिला स्तरीय सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नगराधीश सिमरन ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और बच्चों का उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर जिला बाल कल्याण अधिकारी आरती बल्हारा भी उपस्थित रहीं। नगराधीश सिमरन ने कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए पढ़ाई के साथ सांस्कृतिक और रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेना जरूरी है। ऐसे आयोजन बच्चों को अपनी प्रतिभा पहचानने, आत्मविश्वास बढ़ाने और भविष्य में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं। प्रत्येक बच्चे में कोई न कोई विशेष प्रतिभा होती है, जिसे निखारने के लिए उचित अवसर और सकारात्मक वातावरण मिलना चाहिए। उन्होंने कहा कि बाल महोत्सव बच्चों को अपनी कला प्रदर्शित करने, नई चीजें सीखने और अपनी क्षमताओं को विकसित करने का अवसर देता है। इससे उनमें अनुशासन, सहयोग और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना भी मजबूत होती है।