तापमान
अधिकतम 24.0 डिग्री
न्यूनतम 6.4 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 दिसंबर 2023

11 विकसित भारत संकल्प यात्रा का किया स्वागत

12 1 करोड़ 43 लाख के विकास कार्यों का शुभारंभ

खबर संक्षेप

41वीं नेशनल नेटबाल चैम्पियनशिप आज से

खरखौदा। हरियाणा नेटबाल एसोसिएशन के प्रधान हरिओम कौशिक ने बताया कि 41वीं सीनियर नेशनल नेटबाल चैम्पियनशिप का 14 से 17 दिसंबर तक श्रीबालाजी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कलिंगा में आयोजित होने जा रही है। हरियाणा नेटबाल एसोसिएशन की पुरुष टीम का चयन कर लिया है और टीम के खिलाड़ी बुधवार को प्रतियोगिता स्थल के लिए रवाना हो गए ।

जैविक एवं प्राकृतिक किसान सम्मेलन 16 को

खरखौदा। झिंझौली गांव स्थित सूर्या साधना स्थली में 16 दिसंबर को जैविक एवं प्राकृतिक किसान सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। जिसके मुख्य अतिथि प्रदेश कृषि मंत्री जयप्रकाश दलाल होंगे। सूर्या फाउंडेशन तीन दशकों से समग्र ग्राम विकास हेतु आदर्श गांव योजना के माध्यम से किसानों के बीच देशी गाय एवं जैविक खेती के लिए जनजागरण अभियान चला रहा है।

ट्रेन की चपेट में आने से व्यक्ति की मौत

सोनीपत। दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर सोनीपत स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर-2 पर ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। सूचना पर पहुंची जीआरपी ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया। शव की पहचान नहीं हो पाई है। लोगों ने बताया कि वह स्टेशन पर ही भीख मांगता नजर आता था। मृतक के शरीर पर काले रंग की जींस व काली लाइनदार व चैकदार दो शर्ट मिली है। जीआरपी मृतक की पहचान के प्रयास कर रही है।

गली में खड़ी ट्राली से 2 एकड़ के धान चोरी

गन्नौर । गन्नौर के गांव सादल खुर्द गांव स्थित गली में खडी ट्राली से चोर धान चोरी कर ले गए। किसान ने चोरी की शिकायत बड़ी थाना पुलिस को दी है। शिकायत में किसान अमन ने बताया की 10 दिसम्बर की रात उसने ट्राली में 2 एकड़ के धान भरकर नरेन्द्र के मकान के पास गली में खड़ी की थी। उसने बताया कि जब अगले दिन सुबह चेक किया तो ट्राली से धान गायब थे।

चोरी के आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेजा

सोनीपत। बहालगढ़ थाना पुलिस ने चोरी की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राहुल निवासी पुरानी बसौदी का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। बहालगढ़ निवासी राहुल ने बताया था कि वह उसकी डयूटी पार्किंग में लगी हुई थी। कंपनी से एक गाड़ी जीरी लेकर आई थी। उक्त गाड़ी के पास तीन लड़के बैट्री चोरी करके ले जाते हुए दिखाई दिए।

पार्षदों ने रखी 50 लाख रुपये का कोटा फिक्स किए जाने की मांग

40 गांवों में लगेंगी स्ट्रीट लाइट 1.75 करोड़ के विकास कार्य मंजूर

- जिला परिषद की बैठक में कॉलेज के रूटों पर बसें चलाने के लिए भी दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

जब जिला परिषद ग्राम पंचायत से बड़ी संस्था है तो पार्षदों को कम अधिकार क्यों दिए गए हैं। इसीलिये सभी पार्षदों को हर साल 50 लाख रुपये का कोटा फिक्स किए जाएं और हर पार्षद को 25 लाख रुपये तक के विकास कार्य अपने स्तर पर करवाने का अधिकार मिलना चाहिये। ये मांग जिला पार्षदों ने बुधवार को डीआरडीए हॉल में आयोजित जिला परिषद की बैठक में उठाई। बैठक की अध्यक्षता चेयरपर्सन ने की, वहीं सीईओ भी मौजूद रहे। बैठक में सभी जिला पार्षदों ने विकास कार्यों को लेकर अपनी मांगे रखी। इस दौरान 1 करोड़ 75 लाख रुपये के विकास कार्यों को मंजूरी दी गई। बैठक में चेयरपर्सन ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जिला परिषद् के जिस भी वार्ड में विकास कार्य करवाएं तो वहां के पार्षद को जरूर सुचित करें ताकि उसकी देखरेख में कार्य हो सके और कार्य में कोई रूकावट आए तो उसे भी तुरंत दूर किया जा सके। विकास कार्यों की गुणवत्ता को लेकर कोई समझौता नहीं किया जाएं अगर कही किसी कार्य में कोई शिकायत मिली तो संबंधित के खिलाफ कार्यवाही की जाएगी।

सोनीपत। बैठक करते हुए अधिकारीगण।

100-100 गज के प्लाटों का मामला भी उठाया

जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने इस दौरान बैठक में 100-100 गज प्लाटों का मामला भी उठाया। उन्होंने कहा कि महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती के काटे गए प्लाटों में इंतकाल, पक्की गली, सीवरेज, पानी व बिजली सुविधा दिए जाने की घोषणा 2007 में हुई थी, लेकिन आज तक भी इन बस्तियों में कोई सुविधा नहीं दी गई है। उन्होंने जुआं गांव में सीएससी केंद्र में सुविधा देने की मांग भी की।

पार्षदों की सहमति से होंगे काम

सीईओ जिला परिषद डा. सुशील कुमार ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा जिला के प्रत्येक गांव में जाएगी और जहां इस यात्रा के अंतर्गत गांवों में जनसंवाद कार्यक्रम आयोजित कर लोगों की समस्याएं सुनी जा रही है। उन्होंने कहा कि जनसंवाद के दौरान रखी गई मांगों पर पार्षदों की सहमति से काम होंगे। उन्होंने बैठक में सभी पाषदों को विस्तार से बताया कि जिला परिषद द्वारा गांवों में किन-किन कार्यों को करवाया जा सकता है। इसलिए सभी पार्षदों इन कार्यों को लेकर अपनी मांगे भिजवानी होंगी।

बैठक में कुछ पार्षदों ने गांवों में स्ट्रीट लाइटें लगवाने की मांग की। जिले में तीन चरणों में गांवों में स्ट्रीट लाइटें लगवाने का काम पूरा किया जाएगा। इसके तहत पहले चरण में प्रत्येक ब्लॉक के 5 बड़ी आबादी वाले गांवों में स्ट्रीट लगवाई जाएंगी। जिले में 8 ब्लॉक हैं, ऐसे में 5 गांव प्रत्येक ब्लॉक से कुल 40 गांव होते हैं। इस तरह से पहले चरण में कुल 40 गांवों में स्ट्रीट लाइटें लगवाई जाएंगी। चेयरपर्सन ने रोडवेज अधिकारी को निर्देश दिए कि वे पार्षदों के साथ मिलकर ऐसे रूटों को चयनित करें और इन रूटों पर रोडवेज की बसों को चलाना सुनिश्चित करें। बैठक में सडकों पर पेड़ों की छंटाई को लेकर उठी मांग पर सीईओ ने कहा कि सभी पार्षद इन सडकों के नाम लिखकर दें जल्द ही सडकों पर पेड़ों की छटाई करवाई जाएगी। आंगनवाड़ी की मरम्मत पर पीओ प्रवीण कुमारी ने बताया कि जिला की 200 से अधिक आंगनवाड़ी की मरम्मत व कुछ में पानी व बिजली के कनेक्शन की डिमांड मुख्यालय भिजवाई गई है।

किशोरी से दुष्कर्म करने के दो दोषियों को उम्रकैद

- बच्ची के गर्भवती होने पर हुआ था खुलासा
- 50-50 हजार रुपये का जुर्माना भी

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुरुचि अतरेजा सिंह की अदालत ने बालिका से दुष्कर्म करने व उसके गर्भवती होने के मामले में सुनवाई करने बाद दो आरोपियों को दोषी करार दिया। दोनों को 6 पॉक्सो एक्ट में उम्रकैद की सजा सुनाई। दोनों पर 50-50 हजार रुपये जुमार्ना भी लगाया है। जुमार्ना राशि पीड़िता को देने के आदेश दिए गए हैं।

सोनीपत निवासी व्यक्ति ने सेक्टर-27 थाना पुलिस को 12 अगस्त, 2022 में बताया था कि उन्होंने विधवा महिला से शादी की थी। उनकी पत्नी के पास पहले पति से 13 साल की बेटी व एक बेटा था। उनकी बेटी ने एक दिन पेट दर्द की शिकायत की थी। जिस पर बेटी से पूछने पर उसने बताया था कि विनय नाम के युवक ने मई, 2022 में उसे डरा धमकाकर उसके साथ गलत काम किया था। उसके बाद सोनीपत के पंकज ने भी उसके साथ गलत काम किया था। बेटी को चिकित्सक के पास लेकर गए तो बेटी के ढाई माह की गर्भवती होने का पता लगा था। जिस पर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने मामले में दोनों आरोपियों पर दुष्कर्म का मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में कार्रवाई करते हुए तत्कालीन थाना प्रभारी रविंद्र कुमार व जांच अधिकारी सुदेश दूहन की टीम ने आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस टीम ने पीड़ित परिवार की हरसंभव मदद की थी।

उसके बाद आरोपियों को अदालत में पेश कर दिया था। मामले में जल्द चालान पेश किया गया था। जिस पर सुनवाई के बाद अदालत ने महज एक साल एक माह व 26 में फैसला सुनाकर आरोपियों को दोषी करार दिया। एएसजे सुरुचि अतरेजा सिंह की अदालत ने बुधवार को मामले में सजा सुनाते हुए दोनों दोषियों को 6 पॉक्सो एक्ट में उम्रकैद दी है। दोनों पर 50-50 हजार रुपये जुमार्ना लगाया गया है।

मुख्य अड्डों पर बसों को रोकना जरूरी

- लापरवाही मिलने वाले चालक के खिलाफ होगी कार्यवाही
- डिपों महाप्रबंधक ने चालक व परिचालक को दिए आदेश

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

रोडवेज विभाग की तरफ से बसों में यात्रा करने वाले यात्रियों को बेहतर सुविधाएं मिल सके उसके लिए विभाग के अधिकारी प्रयासरत है। वहीं सोनीपत बस अड्डे से विभिन्न रूटों पर रवाना होने वाली बसें अब सभी मुख्य अड्डों पर न रूकने की शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए जिला रोडवेज अधिकारी की तरफ से चालक व परिचालक को हर रूठ व मुख्य अड्डे पर बसों को रोककर चलने के दिशो-निर्देश दिए गए है। अगर कोई चालक निर्देशों की पालना नहीं करता है तो उसके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। बता दें कि जिले से बड़ी संख्या में श्रद्धालु राजस्थान के खाटू श्याम के दर्शन करने के लिए जाते है।

श्रद्धालुओं को बेहतर परिवहन सुविधा देते हुए सोनीपत बस अड्डे से खाटू श्याम तक सीधी बस सेवा शुरू की गई है। कुछ दिन पहले रोडवेज अधिकारियों को शिकायत मिली कि बस चालक व परिचालक बस को अटेली बस अड्डे पर न ले जाकर अटेली बाईपास से ही बस को आगे ले जाते है। जिससे यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ती है। अधिकारियों ने चालक-परिचालकों को निर्देश जारी किए गए है कि सभी रूटों पर बसों को मुख्य अड्डों पर रोका जाए, जिससे यात्रियों को बेहतर परिवहन सुविधा दी जा सके।

सोनीपत। बस स्टैंड पर खड़ी बसें।

खाटू श्याम के लिए बस सेवा

राजस्थान के खाटू श्याम के लिए सोनीपत बस अड्डे तक सीधी बस सेवा उपलब्ध है। कुछ दिन पहले शिकायत मिली थी कि इस इस रूट पर चलने वाली बस को अटेली बाईपास से लेकर जाया जा रहा है, जिससे यात्रियों को सुविधा का लाभ नहीं मिल पाता। सभी चालक-परिचालकों को मुख्य बस अड्डे पर बसें रोकने के निर्देश दिए है।
- **राहुल जैन**, महाप्रबंधक रोडवेज सोनीपत।

मंदिर में फंदे से लटका मिला पुजारी का शव

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव नकलोई में स्थित खाटू श्याम मंदिर में पुजारी का शव संदिग्ध हालत में फंदे से लटका हुआ मिला। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस व एफएसएल की टीम ने नमूने एकत्रित किए। उसके बाद शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। मध्यप्रदेश निवासी लक्की त्रिपाटी ने बताया कि उसका भाई आकाश मिश्रा (21) गांव नकलोई में पुजारी के तौर पर रहता था। करीब दो साल से मंदिर में पुजारी के तौर पर आया था। देर रात उन्हें सूचना मिली कि उसने फंदे से लटककर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली है। सूचना के बाद वह थाने में पहुंचे।

कार नहर में गिरी, युवक की मौत

- हादसे में एक युवक को राहगीरों ने निकाला, गंभीर हालत के चलते पीजीआई किया रेफर

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

सदर थाना क्षेत्र के गांव ककरोई के पास तेज रफ्तार कार के अनियंत्रित होकर सीएलसी नहर में गिरने से युवक की मौत हो गई। हादसे में कार चालक बचकर बाहर निकल आया और उनका तीसरा साथी लापता है। परिजन व पुलिस लापता युवक की नहर में तलाश कर रहे है। वहीं बचकर निकले युवक को देर रात नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां से उसे गंभीर हालत के चलते पीजीआई रोहतक रेफर किया गया है। मृतक युवक के भाई ने कार चालक पर तेज रफ्तार से कार चलाने का आरोप लगाया है। जिस पर पुलिस ने लापरवाही का मुकदमा दर्ज कर लिया है। गांव गढ़ी हांसी हिसार निवासी संदीप ने बताया कि उसका भाई मनीष (29) की सोनीपत के मयूर विहार निवासी विकास से दोस्ती थी। वह तीन दिन पहले अपने दोस्त विकास के पास आया था। मंगलवार देर रात विकास, मनीष और उनका साथी मूलरूप से गांव सिसाना फिलहाल दहिया कॉलोनी नजदीक सेक्टर-23 सोनीपत निवासी अशोक के साथ रोहट की तरफ गए थे। विकास कार को स्वयं चला रहा था। वह घर पर किसी शादी समारोह में जाने की बात कहकर निकले थे। देर रात करीब 11 बजे रोहट की तरफ से आते हुए उनकी कार अनियंत्रित होकर सीएलसी नहर में गिर गई। नहर में गिरने के बाद किसी तरह चालक विकास किसी तरह बाहर निकल गया। राहगीरों ने कार नहर में गिरने से की सूचना पुलिस को दी।

सोनीपत। नहर की टूटी रैलिंग व मृतक का फाइल फोटो।

थानों में अवैध शराब की बोतलें की नष्ट

गोहाना। कोर्ट के आदेश पर बुधवार को गोहाना के दो थानों में अवैध शराब की कुल 8894 बोतलों को नष्ट किया गया। दोनों थानों में यह कार्रवाई मनोनीत कमेटियों की उपस्थिति में गोहाना की पुलिस उपायुक्त (डीसीपी) भारती डबास के निर्देश पर की गई। गोहाना सिटी थाने में 594 तो गोहाना सदर थाने में 8300 बोतलों को नष्ट किया गया।

आबकारी के 7 अलग-अलग केसों में बरामद 403 बोतल देसी, 62 बोतल अंग्रेजी और 129 बोतल बीयर को नष्ट किया गया। इन बोतलों को तोड़ते हुए थाना परिसर में ही नष्ट किया गया। गोहाना सदर थाने में भी ड्यूटी मैजिस्ट्रेट नायब तहसीलदार डॉ. प्रमोद कुमार और आबकारी निरीक्षक नीलू रहे। उनके साथ ए.सी.पी.-द्वितीय सोमवीर सिंह, थाने के एसएचओ उमेश कुमार और मालखाना प्रभारी विकास कुमार मनोनीत टीम के सदस्य रहे। इस थाने में आबकारी के 28 अलग-अलग केसों में बरामद 1044 बोतल देसी, 7227 बोतल अंग्रेजी और 29 बोतल बीयर की नष्ट की गईं। थाना परिसर में जे.सी.बी. से गड्ढा खुदवा कर अवैध शराब की बोतलों को नष्ट कर दिया गया।

एसीपी ने की पेट्रोल पंप संचालकों के साथ बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏩ खरखौदा

पुलिस आयुक्त के निदेर्शानुसार सहायक पुलिस आयुक्त जीत सिंह बेनिवाल ने थाना खरखौदा क्षेत्र में सुरक्षा के दृष्टिगत पेट्रोल पंप संचालकों के साथ बैठक की। जिसमें सहायक पुलिस आयुक्त ने थाना क्षेत्र के पेट्रोल पंप संचालकों से रूबरू हुए और कहा कि अपने जान माल की सुरक्षा हमारी प्रमुखता होनी चाहिए।

अच्छे एवं उच्च गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरा लगवाएं और यह भी सुनिश्चित करें कि वो सभी चालू हालत में हों। समय-समय पर उनकी जांच करते रहें और अगर कोई कैमरा खराब हो जाए, तो बिना देरी की उसकी मरम्मत करवाएं । सीसीटीवी का कम से कम 2 महीने का बैकअप अवश्य रखें। उनके यूजर आईडी और पासवर्ड अपने पास और पैट्रोल पम्प पर तैनात कर्मचारियों के पास अवश्य होनी चाहिए तथा आपको यह भी पता होना चाहिए कि कैमरे की पुरानी रिकॉर्डिंग कैसे देखनी है। इसके साथ ही सहायक पुलिस आयुक्त ने कहा सभी लोग कैमरे को इस प्रकार स्थापित करवाएं कि उनमें सामने से गुजरने वाली वाहनों की नंबर प्लेट स्पष्ट रूप से दिखाई दे। सीसीटीवी की डीवीआर को ऐसी जगह रखें जहां आसानी से ना पहुंचा जा सके।

कैमरे 24 घंटे काम करते हैं। इससे गतिविधियों पर निगाह रखी जा सकती है। अपराध होने पर कैमरे पुलिस के भी सहायक होते हैं। सुरक्षा की दृष्टि से डायल 112 तथा पुलिस की गाड़ियां बाजारों में पेट्रोलिंग करती रहती है। किसी भी प्रकार की आशंका होने पर बिना किसी देरी के पुलिस को सूचित करें। सहायक पुलिस आयुक्त ने कहा कि पैसों के लेनदेन बारे आने वालों के पहचान पत्र अवश्य देखें।

जिला बार में कुल 1305 मतदाता करेंगे उम्मीदवारों का फैसला

बार चुनाव का एक दिन शेष, जोर लगा रहे प्रत्याशी

- 15 दिसंबर को देर शाम तक आएगा फैसला

हरिभूमि न्यूज ⏩ सोनीपत

जिला बार एसोसिएशन के चुनाव में महज एक दिन बाकि रह गया है। उम्मीदवार जोर-शोर से अधिवक्ताओं से अपने पक्ष में वोट डालने के लिए अपील कर रहे है। बार एसोसिएशन का चुनाव आगामी 15 दिसंबर को होना है। जिसको लेकर गठित चुनाव टीम की तरफ से सभी तैयारियों को पूरा किया जा चुका है। सभी अधिवक्ताओं को चुनाव की गाइडलाइन जारी कर दी गई हैं। मतदान स्थल पर कोई फोटो नहीं ले सकेगा और ना ही मोबाइल से वीडियोग्राफी की जाएगी। वहीं मतदाताओं को अपना पहचान पत्र पास रखना होगा। जरूरी होने पर उसको चेक किया जा सकता है। मतदान वाले दिन ही देर शाम तो चुनाव के नतीजे घोषित किए जायेगें। बता दें कि जिला बार एसोसिशन में कुल 1305 वोटर अधिवक्ताओं की फाइनल लिस्ट वर्ष 2023-24 के चुनाव के लिए हुई है। जिसमें करीब 180 महिलाएं अधिवक्ता शामिल है। चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों को अपने अधिवक्ता वोटर साथियों के पास अपने पक्ष में वोट डालने की अपील करने के लिए कड़ी मेहनत करने पर जुटे हुए है। वहीं गठित चुनाव कमेटी की तरफ से कोर्ट परिसर में बैनर लगाने व पोस्टर लगाने पर पुरी तरह से प्रतिबंध लगाया गया है। मात्र सोशल साइट व विजिटिंग कार्ड के जरिए ही उम्मीदवार वोटर से अपने पक्ष में समर्थन लेने की अपील कर सकता है। प्रचार-प्रसार के लिए महज एक दिन का समय बाकि रह गया है। वहीं मतदान वाले दिन वोट डालने वाले अधिवक्ताओं को अपने पास बार काउंसिल पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट की ओर से जारी पहचान पत्र को रखना होगा।

निष्पक्ष और शांतिपूर्ण करवाया जाएगा मतदान

मतदान निष्पक्ष और शांतिपूर्ण कराया जाएगा। सभी प्रत्याशियों के साथ में बैठक कर ली गई है। अधिवक्ताओं की जानकारी के लिए गाइडलाइन नोटिस बोर्ड पर चस्पा कर दी गई है। लापरवाही बरतने वाले के खिलाफ नियमों के तहत कार्यवाही अमल में जायेगी।
- **सुखबीर सिंह गुलिया**, चेयरमैन, जिला बार चुनाव समिति।

जरूरी दिशा-निर्देश जारी

- मतदान स्थल पर मोबाइल से फोटो व वीडियो बनाना प्रतिबंधित किया है।
- बैलट पेपर पर अधिकृत मुहर ही लगानी होगी।
- बैलट पेपर कटा-फटा नहीं होना चाहिए।
- वोटर लिस्ट में अपना नाम देखकर ही मतदान करने आएं।
- वोट संख्या 1 से 669 जिसमें ए से एन अक्षर के नाम वाले अधिवक्ता शामिल किए गए है।
- वह मतदान को लाइब्रेरी के मुख्य गेट से अंदर आएंगे।
- वहीं वोट संख्या 670 से 1305 जिन अधिवक्ताओं के नाम ओ से जेड अक्षर तक शामिल किए हैं।
- वह लाइब्रेरी के दक्षिण में स्थित बरामदा से होते हुए मतदान को जाएंगे।
- मतदान बूथ पर भीड़ जमा नहीं होने दी जायेगी।

मैदान में ये हैं उम्मीदवार

बार चुनाव में प्रधान पद के लिए अनिल ढुल, जयभगवान शर्मा, संदीप मलिक और कमल हुड्डा में मुकाबला होगा। सभी अपने पक्ष में मतदान को लेकर प्रचार कर रहे हैं। वहीं उप प्रधान के लिए युविका, जोगिंद्र मलिक और आशीष गर्ग मैदान में है। सचिव पद के लिए अंकित त्यागी, कुसुम दहिया और संदीप खर्ब में मुकाबला होगा। खंजाची पद के लिए ध्रुव डेंबला, गौरव आंतिल और प्रवीन कुमार ढिल्लो में मुकाबला होगा।

निगम टीम ने दो ढाबे एक फैक्टरी व स्कूल को किया सील

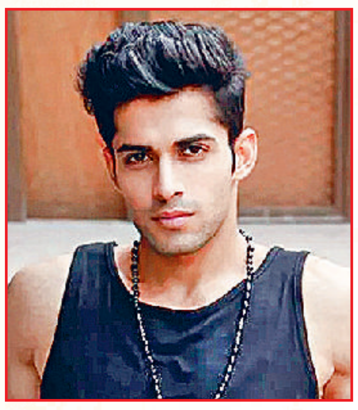
सोनीपत। नगर निगम ने प्रोपर्टी टैक्स के बकाएदारों क खिलाफ अपनी सीलिंग कार्रवाई को दूसरे दिन भी जारी रखा। बुधवार को भी नगर निगम क्षेत्र में एक ढाबे, एक फैक्टरी और एक स्कूल को सील किया गया। इनमें से फैक्टरी पहले से ही बंद थी। निगम की ओर से पहले इनको नोटिस भेज कर चेतावनी भी दी गई। बावजूद टैक्स नहीं भरा गया। जिसके चलते निगम ने अब ये कार्रवाई की है। नगर निगम के जोनल टैक्स आफिसर राजेंद्र चुघ ने बताया कि टैक्स न भरने वालों को कई बार नोटिस देकर आगाह किया जा चुका है। बुधवार को को टीम फील्ड में उतरी थी। जीटी रोड पर वर्षा ढाबा पर छह लाख रुपये बकाया थे। जिसके चलते उसे सील किया गया। वहीं, बंद फैक्ट्री पर 21.12 लाख और स्कूल पर 49 लाख रुपये बकाया होने के चलते सील किया गया है।

मेहंदी प्रतियोगिता में फोजिया प्रथम, हिमानी द्वितीय रही

सोनीपत। बुधवार को स्टडी फॉर एज ट्रस्ट द्वारा काजल ब्यूटी पार्लर एवं ट्रेनिंग सेंटर पर फर्स्ट सोनीपत जिला स्तरीय मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें पूरे सोनीपत जिले से 40 महिलाओं ने भाग लिया जिसमें प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली देवनगर से फोजिया रही और द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली मयूर विहार से हिमानी और तीसरा स्थान ककरोई गांव से शिवानी ने प्राप्त किया और चौथे स्थान पर रजनी सोनीपत से रही प्रमुख समाजसेवी जयवीर गहलोत जी ने सभी विजेताओं को पांच सौ रुपए देकर सम्मानित किया साथ में काजल ब्यूटी पार्लर एवं ट्रेनिंग सेंटर की डायरेक्टर काजल ने विजेताओं को ट्रॉफी एवं प्रमाण पत्र दिए स्टडी फॉर एज ट्रस्ट के प्रधान मनजीत सिंह ने बताया कि मौके पर मौजूद एमजी टेक के डायरेक्टर प्रदीप गौतम भाटिया जी ने इस प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को अपने एमजी टैक सेंटर पर कोई भी कोर्स करने पर फ्री कोर्स करवाने का अवसर प्रदान किया प्रतियोगिता में ऑफिशियल की भूमिका निभाने वाली जानवी ब्यूटी पार्लर एवं ट्रेनिंग सेंटर की डायरेक्टर रेनूए निशाए किरणए रीनाए ज्योति का विशेष सहयोग रहा।

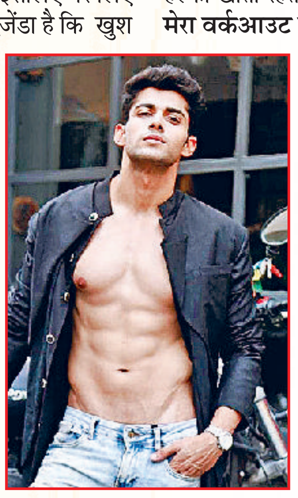
मस्कुलर बॉडी से ज्यादा जरूरी है
हम अपनी हेल्थ पर फोकस करें

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे सीरियल 'वंशज' में नील भारद्वाज के रोल में मोहित कुमार दिख रहे हैं। नील एक्टिंग के साथ ही अपनी हेल्थ-फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।



फिटनेस फंडा
मोहित कुमार

मेरा मानना है कि लाइफ में हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। पैसा और बाकी सारी चीजें आती-जाती रहती हैं, लेकिन हेल्थ हमारे साथ हमेशा रहती है। अगर लाइफ में सारी सुख-सुविधाएं हैं लेकिन आप फिट नहीं हो, कुछ भी यूज करने के लिए हेल्दी नहीं हो तो किसी भी सुख-सुविधा की क्या वैल्यू रह जाएगी? आप ज्यादातर टाइम बीमार रहते हो या कोई भी प्रॉब्लम बॉडी में है तो लाइफ का कोई मजा नहीं रह जाएगा। इसलिए मेरे लिए तो लाइफ का सबसे बड़ा एजेंडा है कि खुश रहो, हेल्दी रहो, फिट रहो और अपना ध्यान रखो।



बचपन से रहा हूं फिटनेस कॉन्शस : मैं स्कूल टाइम से ही स्पोर्ट्स से जुड़ा रहा हूं। लॉन टेनिस और फुटबॉल खूब खेलता था। मेरे घर वाले भी सुबह चार बजे उठकर रनिंग या वॉक के लिए अपने साथ मुझे ले जाते थे। यानी बचपन से ही मुझे आदत हो गई कि सुबह उठकर रनिंग के लिए जाना है। मेरा वो रूटीन अब भी बना हुआ है। मुझे यह रूटीन बहुत अच्छा लगता है, मैं इसे खूब एंज्वॉय करता हूं। जब तक सुबह उठकर रनिंग या वर्कआउट ना करूं, तो मेरा डेली रूटीन स्टार्ट ही नहीं होता है। मैं अपना फिटनेस आइडल अपनी मम्मी को मानता हूं, क्योंकि बचपन से उन्होंने ही फिट रहने की हैबिट मुझमें डेवलप की।

हेल्दी होना है ज्यादा इंपॉर्टेंट : मैं फिट बॉडी से ज्यादा इंपॉर्टेंट हेल्दी होने को मानता हूं। क्योंकि फिट फिगर बनाना तो ईजी है लेकिन अगर आप अंदर से हेल्दी नहीं हैं तो बाहर की फिटनेस का क्या फायदा? बॉडी अच्छी दिख रही है लेकिन आप अंदर से बीमार हैं, शरीर में कोई प्रॉब्लम है तो आप हेल्दी नहीं कहलाएंगे। जब आप खुश होते हैं, फिट होते हैं, हेल्दी होते हैं, तो वो आपके चेहरे पर दिखता है। इसीलिए मेरा मानना है कि फिट, मस्कुलर बॉडी दिखाने से अच्छा है, आप अपनी हेल्थ पर फोकस करो। इसके लिए हेल्दी डाइट लें, डेली वर्कआउट करें, पूरे दिन का न्यूट्रिशस डाइट प्लान बनाकर उसे फॉलो करें।

डाइट प्लान : मैंने अपना डाइट शेड्यूल ऐसा बनाया है कि मैं पूरे दिन में एक ही बार खाना खाता हूं। एक ही मील में चपाती, चिकन, एग, सब्जियां और स्वीट डिश सब होता है। एक मील में ही सब कुछ खा लेता हूं। लेकिन बाकी पूरा दिन फास्टिंग करता हूं। अगर रात को शूटिंग है तो मॉर्निंग में खाना खाता हूं। जब शूट नहीं होती है तो घर में हल्का खाता रहता हूं।

मेरा वर्कआउट शेड्यूल : काफी सालों से मेरा वर्कआउट रूटीन यही रहा है कि सुबह जल्दी उठकर 7-8 किलोमीटर रनिंग पर जाना है। घर आकर ब्रेकफास्ट करता हूं, फिर जिम चला जाता हूं। अगर सुबह बारह बजे की शिफ्ट है, टाइम नहीं है या बाहर तेज धूप या बारिश का मौसम है तो घर की सीढ़ियों पर आधे घंटे ऊपर-नीचे करके वर्कआउट कर लेता हूं। जिम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कम करता हूं और क्रॉसिंग एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देता हूं। मेरा फोकस मसल्स बनाने पर नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल बॉडी पर रहता है। क्रॉसिंग एक्सरसाइज से ओवरऑल बॉडी पर वर्कआउट होता है।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी : आज के दौर में मेंटली फिट रहना एक चैलेंज होता है। हेक्टिक शेड्यूल, कई तरह की प्रॉब्लम्स से स्ट्रेस हो ही जाता है। मेंटली फिट रहने के सबके अलग-अलग फंडे होते हैं। मेरा फंडा यह है कि जब भी मुझे मेंटली अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं रनिंग के लिए चला जाता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। डेली 5-7 किलोमीटर की रनिंग में मैं खुद से बात करता हूं, प्रॉब्लम के बारे में सोचता हूं। इससे मेरी 99.99 प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। मैं स्ट्रेसफ्री फील करने लगता हूं। * **प्रस्तुति : सेहत फीचर्स**

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मयंक गुप्ता
डायरेक्टर-यूरोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली

क्यों होती है स्टोन प्रॉब्लम
जानें लक्षण-कराएं उपचार

गलत लाइफस्टाइल और डाइट हैबिट की वजह से हाल के दिनों में पथरी (स्टोन) की समस्या कॉमन होती जा रही है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इसके होने के कारण क्या हैं और यह कितने प्रकार की हो सकती है? यहां डिटेल में बता रहे हैं इसके प्रमुख लक्षणों और उपचार के तरीकों के बारे में।

पथरी एक कंकड़ जैसी कठोर और क्रिस्टलीय संरचना होती है, जिसका विकास शरीर के विभिन्न भागों जैसे- किडनी, यूरिनरी ट्रैक्ट, पैंक्रियास, टॉन्सिल, स्लाइवरी ग्लैंड्स या पित्ताशय की थैली (गॉल ब्लैडर) आदि में हो सकता है। पथरी के कारण पेशेंट को असहनीय दर्द होता है। पथरी के आकार में वृद्धि और विकास के साथ कई तरह के जोखिम का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि पथरी के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए और निवारक उपाय अपनाए जाएं। यदि सही समय पर पथरी का इलाज नहीं हो पाता है तो मरीज को आगे चलकर कई तरह की गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

स्टोन होने के प्रमुख लक्षण

सामान्यतः पथरी की बीमारी 30 से 40 साल की उम्र में देखी जाती है, जिसमें पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में तीन से चार गुना अधिक हो सकती है। पथरी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का विकास शरीर के किस भाग में हुआ है। किडनी में पथरी के विकास के कारण व्यक्ति को पेट और कमर में गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। किडनी स्टोन का आकार 5 एमएम. से बड़ा है तो मूत्र मार्ग में रुकावट और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसी तरह पैंक्रियास में पथरी के विकास के कारण पेट में तेज दर्द के साथ सूजन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। कभी-कभी स्लाइवरी ग्लैंड्स में क्रिस्टलीय संरचना का विकास होने लगता है, जो बाद में पथरी का रूप ले लेता है, जिससे व्यक्ति को स्लाइवरी ग्लैंड्स में दर्द महसूस होने लगता है। गले में पीछे की तरफ टॉन्सिल स्टोन का विकास भोजन में उपस्थित हानिकारक पदार्थ और बैक्टीरिया के प्रभाव के कारण होता है, जिससे व्यक्ति को भोजन निगलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश और बदबू बनी रहती है। इसके अलावा पित्ताशय की थैली में पथरी के विकास के कारण पेट में गंभीर दर्द, उल्टी, पीलिया, बुखार और कमजोरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रोग के कारण और प्रकार

ऐसा देखने में आ रहा है कि वर्तमान समय में लोगों को किडनी स्टोन की समस्या का सामना अधिक करना पड़ रहा है। यूरीन में केमिकल्स की अधिक मात्रा, शरीर में मिनरल्स की कमी, जंक फूड का सेवन और कम मात्रा में पानी पीना किडनी स्टोन के मुख्य कारण माने जाते हैं। इनमें कैल्शियम स्टोन और यूरिक एसिड स्टोन के मरीजों की संख्या अधिक होती है। पैंक्रियास में होने वाले स्टोन का मुख्य कारण, अधिक शराब का सेवन को माना जाता है। इसके अलावा स्मोकिंग और निकोटिन का सेवन, उच्च वसा और उच्च प्रोटीन युक्त भोजन, वंशानुगत कारक और संकीर्ण या ब्लॉक्ड पैंक्रियास ट्रैक्ट के कारण भी पैंक्रियास में पथरी का विकास हो सकता है। स्लाइवरी ग्लैंड में पथरी एक दुर्लभ प्रकार की पथरी है। यह पथरी डिहाइड्रेशन, खराब खान-पान, एब्नॉर्मल ब्लड प्रेशर और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन के कारण हो सकती है। वहीं गले में टॉन्सिल स्टोन खराब खान-पान, बैक्टीरिया और कवक संक्रमण के कारण विकसित हो जाती है। शरीर में पाचन के लिए पित्त की आवश्यकता होती है, लेकिन पित्त जब कोलेस्ट्रॉल को घोल नहीं पाता है, तब एक्सट्रा कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में पथरी का रूप ले लेता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

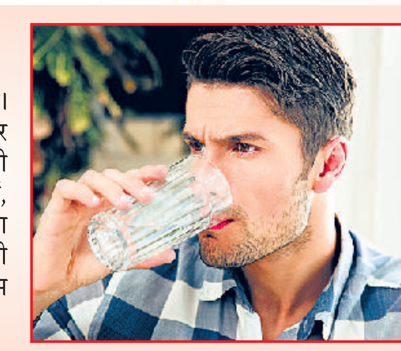
शरीर में पथरी के रोग का निदान इसके स्थान, आकार, प्रकार और मरीज की अन्य शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। निदान में कई उपचारक विधियां हैं, जो इस बात पर निर्भर करती हैं कि पथरी किस भाग में विकसित हुई है? किडनी स्टोन के उपचार के लिए अधिक तरल पदार्थ के सेवन के साथ दर्द निवारक प्रक्रियाओं और किडनी को तोड़ने में मदद करने वाली दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। किडनी स्टोन की स्थिति में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ जाने पर और पित्ताशय की पथरी के उपचार के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके अतिरिक्त स्लाइवरी ग्लैंड की पथरी के उपचार के लिए सियालेंडोस्कोपी सर्जरी की सलाह भी डॉक्टर द्वारा दी जाती है, जो एक मिनिमम इनवेंसिव प्रक्रिया है। साथ ही कई बार पथरी के उपचार के लिए डॉक्टर शॉक वेव थेरेपी की भी सलाह देते हैं, इसलिए बहुत आवश्यक है कि डॉक्टर की सलाह लें और जरूरी जांच कराएं, जिससे पथरी का निदान जल्द से जल्द हो सके। *

प्रस्तुति : सेहत डेस्क

सर्दियों में पथरी का अधिक खतरा

अकसर हम सर्दियों में कम पानी पीते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा भी पैदा हो सकता है। दरअसल, ठंड के मौसम में कम पानी पीने के कारण किडनी यूरिन के जरिए टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सक्षम नहीं हो पाती और गंदगी जमा होने के कारण पथरी होने की संभावना बनी रहती है। ठंड के मौसम में तापमान कम होने के साथ शरीर की दूसरी बीमारियां होना शुरू हो जाती हैं, जिसका सीधा असर किडनी पर पड़ सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी खुद को हाइड्रेट रखना जरूरी है, इससे आपकी किडनी अच्छे से खून की सफाई करती है। साथ ही टॉक्सिक पदार्थों को भी यूरिन के जरिए बाहर निकाल देती है। यही नहीं इस कारण खून में सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम का लेवल भी बरकरार रहता है, जिससे आपको पथरी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है। *



प्रिकॉशन
विनीता

अगर आपको अकसर पेट दर्द, लूज मोशन और वॉमिटिंग जैसी समस्या होती है तो इसे अनदेखा ना करें। ऐसा सीलिएक डिजीज के कारण हो सकता है। जानिए, इस बीमारी के लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में।

सीलिएक डिजीज से ऐसे करें बचाव

हमारे नियमित खान-पान में गेहूं से बने खाद्य प्रमुखता से शामिल होते हैं। रोटी, पूरी, परांठा, ब्रेड और बिस्किट का सेवन अधिकतर लोग अपने नाश्ते और खाने में करते हैं। लेकिन जिन्हें सीलिएक डिजीज की समस्या होती है, उनका पाचनतंत्र आटा, सूजी या मैदे से बने किसी भी खाद्य पदार्थ को पचाने में असमर्थ होता है। सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इस समस्या से ग्रस्त अधिकतर लोगों को इसका अंदाजा नहीं होता है और वे ताउम्र पेट से जुड़ी अन्य बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं।

क्या है सीलिएक डिजीज : यह ऐसी बीमारी है, जिसमें व्यक्ति गेहूं में मौजूद ग्लूटेन नामक प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाता है। यह ऐसी शारीरिक अवस्था है, जब ग्लूटेन के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगती हैं, जो आंतों में ग्लूटेन पचाने वाले तत्वों को ही नुकसान पहुंचाने लगती हैं। नतीजतन व्यक्ति गेहूं से बनी चीजों को पचा नहीं पाता। कई बार छह माह की उम्र के बाद जब बच्चे को दूध के अलावा बिस्किट, रोटी जैसी चीजें दी जाती हैं, तभी से उन्हें पाचन में दिक्कत, पेट दर्द और वॉमिट जैसी समस्याएं होती हैं और कम उम्र से बच्चों में इसके लक्षणों की पहचान हो जाती है। कई बार जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है। इस बीमारी से बच्चों का विकास धीमी गति से होता है, क्योंकि आंतें पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती हैं।

प्रमुख लक्षण : पेट का फूलना, दर्द, उल्टी, पेट खराब होना, कमजोरी, थकान और खून की कमी जैसे लक्षण सीलिएक डिजीज के मरीज में नजर आते हैं।

साइड इफेक्ट्स : इस बीमारी के कारण आंतें भोजन को पचा नहीं पातीं, इससे शरीर जरूरी मिनरल्स को अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे उन्हें कई तरह की अन्य बीमारियां घेर लेती हैं। लड़कियों को ऐसी समस्या हो तो शादी के बाद उन्हें मिसकैरेज होने का खतरा रहता है। सीलिएक रोग की वजह से कुछ लोगों को ब्रेन और स्किन संबंधी ऑटो इम्यून डिजीज भी परेशान करती है। इसकी वजह से डायबिटीज टाइप-1, हार्ट अटैक और कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज होने का भी अंदेशा रहता है। अगर ग्लूटेन फ्री डाइट ना ली जाए तो इसकी वजह से आंतों का कैंसर भी हो सकता है।

टेस्ट : अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो सबसे पहले टीटीजी (टिशू ट्रांसग्लूटामिनेज एंटीबॉडी) टेस्ट जरूर करवा लेना चाहिए। रिपोर्ट पॉजिटिव आए तो, इसका मतलब यही है कि व्यक्ति सीलिएक डिजीज से ग्रस्त है। कई बार जांच की पुष्टि के लिए एंडोस्कोपी या बायोप्सी की भी जरूरत पड़ती है।

प्रिवेंशन : इस समस्या का कोई उपचार नहीं है। इसकी वजह से शरीर में जिन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, सप्लीमेंट्स के माध्यम से उन्हें दूर करने की कोशिश की जाती है। इसलिए बचाव ही इसका एकमात्र समाधान है। आप गेहूं के बजाय चावल, ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का जैसे मिलेट्स को अपने आहार में शामिल करें। कोई भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसके पैकेट को ध्यान से पढ़ लें कि कहीं उसे तैयार करने में गेहूं, मैदा, सूजी और राई का इस्तेमाल तो नहीं किया गया। अपने भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- दूध, दही, पनीर, अंडा और मछली को शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद में एचओडी-डाइटेटिक्स डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

गुणों का खजाना
मेथी दाना

अपने देश में सदियों से मेथी दाने का प्रयोग मसालों के साथ-साथ औषधि के रूप में भी किया जाता रहा है। खासतौर पर अगर सर्दियों के लिए चार या पांच ऐसे मसालों की सूची बनाई जाए, जो सबके लिए उपयोगी हों, तो उनमें मेथी दाना जरूर शामिल होगा। दरअसल, ठंड के दिनों में मेथी दाना हमें ना सिर्फ गरमाइश से भरपूर रखता है, साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

कई तरह से फायदेमंद : आयुर्वेद में मेथी दाने को गुणों का खजाना कहा जाता है। सैकड़ों सालों से भारतीय लोगों को इसकी विशिष्टता का भान रहा है। इसलिए मेथी दाने को भारतीय घरों में दर्जनों तरह से उपयोग किया जाता है। मेथी दाना हमारे दिल को स्वस्थ रखता है, इसके नियमित सेवन से हार्ट अटैक की आशंका काफी घट जाती है। पोटैशियम से भरपूर होने के कारण यह हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

सुबह खाने के फायदे : हर दिन सुबह खाली पेट भीगे हुए मेथी दाने खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। मेथी दाना खाने से शरीर को बैक्टीरिया-वायरस से लड़ने की ताकत मिलती है। मेथी दाने में गैलेक्टोगॉग्स नाम का एक कंपाउंड होता है, जिस कारण दूध पिलाने वाली मांओं में भरपूर दूध बनता है। यह टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन को बनाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में सेक्स पावर बढ़ती है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है। यह वजन कम करने में भी मददगार है। इसके नियमित सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल घटता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर है। यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है, इसके लिए रात भर भीगे हुए मेथी दाने का पानी सुबह पीना हितकर है।

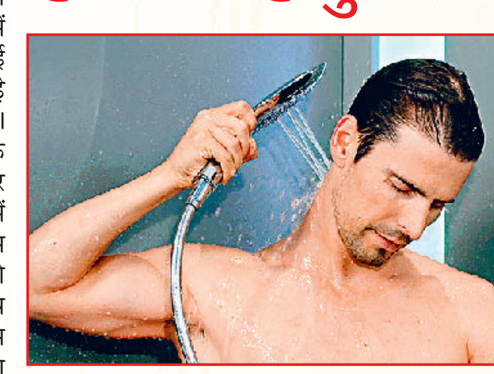
ना करें अधिक सेवन : जहां एक तरफ मेथी दाना स्वास्थ्य के लिए वरदान है, वहीं अधिक मात्रा में सेवन करने से कई नुकसान भी होते हैं। ज्यादा सेवन करने से ब्लड शुगर लेबल कम हो सकता है, शरीर में गैस बनने लगती है, पेट खराब हो सकता है, जिससे दस्त शुरू हो सकते हैं और मितली भी आने लगती है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि एक दिन में कितना मेथी दाना इस्तेमाल करें। वैसे एक दिन में एक स्वस्थ वयस्क को एक चम्मच से ज्यादा मेथी दाने का सेवन नहीं करना चाहिए। बेहतर यही है कि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें।

ये लोग ना करें सेवन : अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो मेथी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मेथी दाना खाने से ब्लड प्रेशर काफी कम हो जाता है। गर्भवती महिलाओं को मेथी दाने के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे पेट खराब हो सकता है, गैस ज्यादा बनने लगेगी। *

न्यू स्टडी
नम्रता नदीम

आमतौर पर हाइजीनिक और हेल्दी बॉडी के लिए डेली नहाने को जरूरी माना जाता है। लेकिन एक स्टडी में बताया गया है कि अगर गलत तरीके से आप नहाते हैं तो रोज नहाना भी हार्मफुल हो सकता है।

रोजाना नहाने के भी हो सकते हैं नुकसान !



इस लेख की हेडिंग पढ़कर हो सकता है आप चौंक गए हों। दरअसल, बचपन से हम सबने रोज नहाने के फायदे ही सुने और पढ़े हैं। कुछ साल पहले एक मेडिकल जर्नल ने रोजाना नहाने को एक इंपॉर्टेंट हेल्थ कॉन्शसनेस माना था। इसलिए इस पर यकीन करना मुश्किल है कि नहाने के नुकसान भी हो सकते हैं। अमेरिका और पश्चिमी देशों में आमतौर पर लोग काफी देर तक नहाते हैं। कई लोग तो घंटों बाथ टब के झाग वाले पानी में पड़े रहते हैं। इससे स्किन को नुकसान हो सकता है।

क्या कहती है स्टडी : हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक आमतौर पर हेल्दी स्किन पर ऑयल की परत चढ़ी होती है। यह परत शरीर में गुड बैक्टीरिया को संतुलित रखने का काम करती है। जब रोज नहाते समय हम त्वचा को ज्यादा रगड़ते हैं, तो ऑयल की परत के साथ गुड बैक्टीरिया भी निकल जाते हैं। जब हम गरम पानी से नहाते हैं तब तो और भी ज्यादा नुकसान होता है। मल-मल कर नहाने से त्वचा खुरदरी हो जाती है। खुरदुरी त्वचा कई तरह के संक्रमणों के लिए सेंसिटिव बन जाती है, क्योंकि रफ स्किन में हार्मफुल बैक्टीरिया आसानी से छिप जाते हैं। इसके उलट जब त्वचा चिकनी होती है, तो उसमें बैक्टीरिया का छुपना मुश्किल हो जाता है। यही कारण है कि डॉक्टर नहाने के तुरंत बाद सनस्क्रीन क्रीम या लोशन लगाने की सलाह देते हैं। गांवों में नहाने के तुरंत बाद सरसों का तेल लगाए जाने का चलन है। सदियों से उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत में खासतौर पर ठंड के मौसम में नहाने के बाद तेल लगाने का चलन है।

रोजाना नहाने के नुकसान : नहाने से संबंधित कई तरह के शोध हो रहे हैं, उनके मुताबिक शरीर में एंटीबॉडी बनाने और हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाने में कई गुड बैक्टीरिया जरूरी होते हैं। ज्यादा रगड़कर नहाने से या हार्ड सोप से नहाने पर वो शरीर से निकल जाते हैं। इसलिए कुछ डॉक्टर्स बच्चों को रोजाना ना नहलाने की सलाह देते हैं।

ये उत्पाद भी हैं हार्मफुल : विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन में पाया है कि साफ-सफाई के लिए हाल के सालों में विकसित कई उत्पाद मसलन साबुन, शैंपू से लेकर कई कॉस्मेटिक्स हमारी स्किन के लिए हार्मफुल होते हैं। मसलन, एंटी-बैक्टीरियल शैंपू और साबुन से नहाने पर शरीर के गुड बैक्टीरिया मर जाते हैं। इससे शरीर को नुकसान होता है। शोध विशेषज्ञों ने यह भी पाया है कि कई एंटी-बैक्टीरियल शैंपू तत्कालिक रूप से तो हमारे गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते ही हैं, त्वचा में बैक्टीरिया का बैलेंस भी कम करते हैं। साथ ही इससे ऐसे बैक्टीरिया भी पैदा होते हैं, जो एंटी-बायोटिक दवाओं के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। मतलब यह कि इसके बाद एंटी-बायोटिक्स का असर आप पर कम होने लगता है।

हार्मफुल हो सकता है गर्म पानी से नहाना : शोध में यह भी पाया गया कि शॉवर के नीचे खड़े होकर नहाना बहुत नुकसानदेह है। साथ ही गरम पानी का शॉवर लेना और भी हार्मफुल हो सकता है। अब पूरी दुनिया में ऐसे शोध भी सामने आ रहे हैं, जो बताते हैं कि अगर आप हमेशा सामान्य से अधिक गरम पानी से नहाते हैं तो आंखों पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आंखों से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

कहने का सार यही है कि रोज नहाने में बुराई नहीं है। लेकिन जरूरत से ज्यादा रगड़ने, देर तक नहाने, ज्यादा गर्म पानी से नहाने या हार्ड केमिकल वाले शैंपू, साबुन से नहाना हार्मफुल हो सकता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

मोबाइल प्लैनेटेरियम में बच्चों ने देखा तारामंडल

खरखौदा। एसजीटी यूनिवर्सिटी गुरुग्राम की ओर से बुधवार को एपीगर्ग पब्लिक स्कूल में मोबाइल प्लैनेटेरियम दिखाया गया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. एस चौधरी ने तारों की चमक, इसके नष्ट होने एवं ब्लैक होल बनने की विधि के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम का उद्देश्य वैज्ञानिक सोच को विकसित करना था।

प्लास्टिक सर्जरी कैंप 5 से 7 जनवरी तक

सोनीपत। भारतीय जैन संघटना, संजोग अस्पताल व सेफ इंडिया फाउंडेशन, रोटरी क्लब व लायंस क्लब द्वारा 5,6,7 जनवरी को एल्डीको सेक्टर 19 में स्थित संजोग अस्पताल मे बचपन से कटे-फटे होठों वाले बच्चों का ऑपरेशन मुफ्त में किया जाएगा। संजोग अस्पताल के डॉ. संजय जैन व डॉ. जोगिंदर धनखड़ ने बताया कि ये ऑपरेशन अमेरिका के सुप्रसिद्ध व अनुभवी डॉक्टरों द्वारा किए जाएंगे।

मारपीट करने- धमकी देने का लगाया आरोप

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में मामूली कहासुनी की रंजिश के चलते युवक से मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने के आरोप का मामला सामने आया है। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित को नामजद कर लिया है। वारदात के बाद से आरोपित फरार है। पुलिस केस की जांच कर रही है।

शराब तस्करी करने का आरोपित दबोचा

सोनीपत। क्राईम युनिट पश्चिमी सोनीपत की पुलिस ने गाड़ी की फर्जी नम्बर प्लेट लगाकर अवैध शराब तस्करी करने की घटना में संलिप्त दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित दीपक उर्फ पैंढ़ा लहराड़ा व अमित निवासी गांव भठगांव का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

जनसंख्या नियंत्रण कानून लागू करे

गोहाना। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी व्यापार सेल के पूर्व चेयरमैन मुकेश तायल ने कहा कि अगर भाजपा सरकार वास्तव में जनहितैषी है और इस देश का भला चाहती है तो फिर जनसंख्या नियंत्रण कानून क्यों नहीं लागू करती। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सूखी जुमलेबाजी से लोगों को बरगला रहे हैं। वे केवल हिंदू हितैषी होने का दिखावा कर रहे हैं।

देश का हर वर्ग भाजपा के साथ : मुकेश गौड़

गोहाना। भाजपा युवा मोर्चा के पूर्व अध्यक्ष एवं युवा आयोग के चेयरमैन मुकेश गौड़ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा की केंद्र सरकार ने हर वर्ग के हित में काम किए हैं। देश का हर वर्ग आज भाजपा के साथ है। वे बुधवार को हरियाणा भाजपा के प्रदेश मीडिया प्रभारी सुनील वत्स व अन्य पार्टी कार्यकताअरं के साथ पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

ओपन डांस में दिशानी द्वितीय

गोहाना। बड़ौता में गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल की मेधावी छात्रा दिशानी ने ओपन डांस प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार जीत कर स्कूल का नाम रोशन किया है। छात्रा की कला प्रतिभा के प्रदर्शन से पूरे स्कूल में खुशी का माहौल है।

शिक्षा निदेशालय ने अधिकारियों से मांगी छात्रों की संख्या

अबकी बार दाखिले के साथ ही मिलेंगी किताबें

पहले समय पर नहीं पहुंच पाती थी किताबें, इसीलिए प्रभावित होती थी पढ़ाई

जल्द भेजने के लिए शिक्षा विभाग ने की तैयारी शुरू

- सरकारी स्कूलों में पहली से आठवीं कक्षा के विद्यार्थियों को नए शैक्षणिक सत्र में एडमिशन के साथ ही किताबें दी जाएंगी
- सभी मौलिक शिक्षा अधिकारियों को 15 दिसंबर तक ये रिकॉर्ड मुख्यालय भेजना होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सरकारी स्कूलों में पहली से आठवीं कक्षा के विद्यार्थियों को नए शैक्षणिक सत्र में दाखिले के साथ ही किताबें दी जाएंगी। इसके लिये शिक्षा विभाग अभी से तैयारियों में जुट गया है। शिक्षा निदेशालय की ओर से इस दिशा में कदम उठाते हुए प्रदेश के सभी जिला मौलिक शिक्षा अधिकारियों को पत्र जारी कर पहली से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों की संख्या का रिकॉर्ड मांगा है। सभी मौलिक शिक्षा अधिकारियों को 15 दिसंबर तक यह रिकॉर्ड मुख्यालय भेजना होगा। बताया गया है कि पूर्व में विद्यार्थियों तक किताबें पहुंचनें में काफी समय लग जाता था, जिसके कारण पढ़ाई प्रभावित रहती थी। विद्यार्थियों की पढ़ाई प्रभावित ना हो, इसके लिये शिक्षा विभाग नए शैक्षणिक सत्र में दाखिलों के साथ ही किताबें देने के लिये काम कर रहा है। इसी वजह से विद्यार्थियों का रिकॉर्ड मांगा गया है।

राजकीय स्कूलों में पहली से आठवीं कक्षा तक शिक्षा ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों को सरकार की तरफ से स्कूल में ही पुस्तकें निशुल्क उपलब्ध करवाई जाती हैं। गत वर्षों की बात करें तो विद्यार्थियों को आधा शैक्षणिक सत्र बीतने तक ही यह पुस्तकें मिल पाती थी। पुस्तकें नहीं मिलने से विद्यार्थियों की पढ़ाई बाधित होती थी, जिसका असर उनके परीक्षा परिणाम पर पड़ता था। इस स्थिति को देखते हुए स्कूल शिक्षा निदेशालय ने नए शैक्षणिक सत्र से इस व्यवस्था को दुरुस्त करने की योजना तैयार की है। जिसके तहत सभी स्कूलों से विद्यार्थियों की संख्या उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए हैं।

स्कूलों को अवगत करवाया

नए शैक्षणिक सत्र से विद्यार्थियों को दाखिले के समय पुस्तकें उपलब्ध करवाई जानी है। इसके लिए सभी स्कूलों से कक्षा अनुसार विद्यार्थियों की संख्या मांगी है। 15 दिसंबर तक यह रिपोर्ट तैयार कर मुख्यालय भेजनी है। इस संबंध में सभी स्कूलों को अवगत करा दिया गया है। *सरोज, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत*

5 % अधिक जोड़कर रिपोर्ट तैयार करे

जिले के राजकीय स्कूलों में पहली से आठवीं कक्षा तक करीब 82 हजार विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। स्कूल शिक्षा निदेशालय की तरफ से जारी किए गए पत्र में निर्देश दिए हैं कि वह इस वर्ष पहली कक्षा में जो विद्यार्थी पढ़ रहे हैं उनके 5 फीसदी अधिक जोड़कर अपनी रिपोर्ट तैयार करें। वहीं अन्य कक्षाओं के लिए भी उनकी पिछली कक्षा के विद्यार्थियों की संख्या भेजनी है।

विजेता खिलाड़ियों का सम्मान

- गोयल चैलेंजर्स ने न्यू बंटी इलेवन को 22 रन से हराया

यूनिक 22 सीरीज ट्रॉफी विजेता के खिलाड़ियों को ट्रॉफी वितरित करते मुख्य अतिथि।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

यूनिक क्रिकेट स्टेडियम शेखपुरा में 'यूनिक 22 सीरीज' क्रिकेट टूनार्मेंट के फाइनल मैच में गोयल चैलेंजर्स ने न्यू बंटी इलेवन को 22 रन से हराकर ट्राफी जीत ली। टॉस हारकर पहले खेलते गोयल चैलेंजर्स टीम ने संदीप के 46 व प्रदीप फौगाट के 36 रनों मदद से 8 विकेट पर 189 रन बना बनाये। न्यू बंटी इलेवन के लिए कप्तान बंटी, प्रशांत और लोकेश ने 2-2 विकेट लिये, विजय राणा के 45 रनों के बावजूद भी न्यू बंटी इलेवन 8 विकेट पर 167 रन ही बना सकी, मोनू त्यागी मैन ऑफ द मैच व मैन ऑफ द सीरीज रहे। टूनार्मेंट में सोहित पहल उर्फ सीटू ने 211रन व मोनू त्यागी ने 207 रन तथा अजय गोयल 13 विकेट व मोनू त्यागी 11 विकेट लेकर सर्वश्रेष्ठ रहे। अंकुश जांगडा श्रेष्ठ क्षेत्ररक्षक चुने गए। टूनार्मेंट में कुल 5 टीमों ने भाग लिया। फाइनल मैच में वर्मा पैथोलॉजी के मैनेजिंग डायरेक्टर प्रवीण वर्मा, समाजसेवी सनत जैन, अमित जैन, संदीप सिंघल, डा. सुरेश कालड़ा (सिग्नस हस्पताल सोनीपत) और यूनिक स्टेडियम के चैयरमेन दीपक गोयल ने विजेता टीम के खिलाड़ियों को ट्राफी प्रदान की।

राई। ओम शांति शिक्षा सदन के प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी छात्र ।

गणित प्रतियोगिता में पटेल सदन के छात्र अव्वल

राई। ओम शांति शिक्षा सदन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, नाथूपुर में गणित-प्रतियोगिता विद्यालय में निदेशक योगराज भारद्वाज, प्रधानाचार्य राजेश गुप्ता की देखरेख में हुई । संचालन गणित अध्यापक रामबीर सिंह द्वारा किया गया। इसमें विद्यालय के चारों सदनों गांधी सदन, नेहरू सदन, पटेल सदन और शास्त्री सदन के नौवीं से बाहरवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने भाग लिया । सभी प्रतियोगियों ने गणित में अच्छी रूचि दिखाते हुए, मुकाबले को रोचक बनाए रखा। अंत में पटेल सदन के छात्रों ने 32- 35 अंक प्राप्त कर बाजी मार ली और प्रथम स्थान अर्जित किया। गांधी सदन ने कड़ी टक्कर देते हुए 31- 35 के साथ दूसरा स्थान प्राप्त किया। निदेशक योगराज भारद्वाज और प्राचार्य ने विजयी सदन के विद्यार्थियों की भूरि-भूरि प्रशंसा की व जीवन में चुनौतियों का सामना करते आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

लंबित कामों को जल्द पूरा करवाया जाएगा

सोनीपत। हरियाणा गर्वनमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन का संस्था शिष्टमंडल ब्रांच प्रधान विनोद शर्मा की अध्यक्षता में कार्यकारी अभियंता जितेन्द्र सिंह हुड्डा के साथ उनके कार्यालय में मिला। इस दौरान संस्था शिष्टमंडल ने कर्मचारीयों की लंबित पड़ी मांगों के समाधान को लेकर बातचीत की। बैठक में संस्था शिष्टमंडल द्वारा कर्मचारियों के पेंडिंग पड़े कामों को पूरा कराने को लेकर आज कार्यकारी अभियंता के साथ बैठक की। कार्यकारी अभियंता जितेन्द्र सिंह हुड्डा द्वारा संगठन को विश्वास दिलाया गया कि सभी लंबित पड़े कामों को जल्द से जल्द पूरा करवाया जाएगा। जितना जल्दी हो सकेगा सभी कामों को जल्द से जल्द पूरा करवा दिया जाएगा। कर्मचारियों की मुख्यतः मांगे बकाया साबुन, तेल, जूते, डांगरी, रेन कोट, सेफ्टी किट, मेडिकल बिलों, जलघरों की रिपेयर आदि मांगों को लेकर बातचीत हुई।

बुजुर्ग परिवार का सबसे बड़ा खजाना : मोहनलाल बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

विधायक मोहनलाल का स्वागत करते प्रधानाचार्य विजेश कुमार ।

केन्द्रीय विद्यालय ग्रुप केन्द्र के. रि. पु. बल में दादा-दादी व नाना-नानी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य विजेश कुमार के मार्गदर्शन से समारोह का सुचारु रूप से संचालन हुआ । कार्यक्रम के मुख्यातिथि विधायक मोहनलाल बड़ौली ने शिरकत की स्कूल पहुंचने पर विधायक का प्रधानाचार्य ने पगड़ी बांधकर व हरित गमला देकर स्वागत किया । मंच संचालन करते हुए प्राथमिक शिक्षक हरीदर्शन ने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए उन्हे दादा-दादी के साथ समय बिताने के लिए प्रोत्साहित किया। विधायक मोहनलाल बड़ौली ने संबोधित करते कहा कि दादा-दादी परिवार का सबसे बड़ा खजाना, एक प्यारी विरासत के संस्थापक, सबसे महान कहानीकार, परंपराओं के रखवाले होते हैं। दादा-दादी परिवार की मजबूत नींव होते हैं। अपने विशेष प्यार और देखभाल के माध्यम से, दादा-दादी एक परिवार को दिल से करीब रखते हैं। उन्हें सम्मानित कर स्कूल ने सराहनीय कार्य किया है । समारोह की शुरूआत दादा-दादी के स्वागत के साथ हुई और उसके बाद नृत्य की प्रस्तुति हुई । वरिष्ठ शिक्षक ओंकार, शैली माड़िया, प्रवीन, अमित भामू, सुमन, अमिता राणा, सीमा, सपना , अजय मलिक, प्रियंका, रंजना रानी, सीता देवी, निधि तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

बीआईएस के मानकों के प्रति जागरूक किया

खरखौदा। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बीआईएस स्टैंडर्ड क्लब के तत्वावधान में मानक लेखन गतिविधि का आयोजन किया गया। जिसका आयोजन भारतीय मानक ब्यूरो के दिशा निर्देशों के अनुसार किया गया। आयोजन का दायित्व बीआईएस मेंटोर एवं जीव विज्ञान प्रवक्ता रितु ने संभाला। जिसमें ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैंडर्ड (बीआईएस) से आए रिसोर्स पर्सन ने विद्यार्थियों को बीआईएस के मानकों के बारे में जागरूक किया। विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक कार्यक्रम में भाग लिया। प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को प्राचार्या निर्मल धनेरवाल ने पुरस्कृत किया। अन्य सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को भी सांत्वना पुरस्कार प्रदान किए

डीएवी स्कूल ने 69 पदक जीते

- प्रधानाचार्य चंद्र प्रकाश ने विजेता खिलाड़ियों का किया स्वागत

प्रधानाचार्य चंद्र प्रकाश विजेता खिलाड़ियों का स्कूल में पहुंचने पर स्वागत करते।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

जयंती प्रसाद डीएवी पब्लिक स्कूल के 138 छात्रों ने राष्ट्रीय खेल मंत्रालय द्वारा स्वीकृत डी ए वी सी एम सी द्वारा आयोजित विभिन्न खेलों में क्लस्टर लेवल में भाग लिया। जिनमें से 100 छात्र-छात्राओं ने मेडल प्राप्त के स्कूल व गन्नौर का नाम रोशन किया। कबड्डी खेल में अंडर 14 और अंडर 17 के टीम ने गोल्ड मेडल व अंडर 19 टीम ने सिल्वर मेडल प्राप्त किया। ताइक्वांडो खेल में छात्र-छात्राओं ने 6 गोल्ड 2 सिल्वर और 2 ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किए। कराटे खेल में 1 गोल्ड व 1 सिल्वर मेडल प्राप्त किया। बॉक्सिंग खेल में छात्र-छात्राओं ने दो गोल्ड 7 सिल्वर 4 ब्रोंज मेडल प्राप्त किए। रेसलिंग खेल में 7 गोल्ड 1 सिल्वर मेडल प्राप्त किए। वुसु खेल में 9 गोल्ड 6 सिल्वर 4 ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किए। एथलेटिक्स जंप और रेस में छात्र-छात्राओं ने 2 सिल्वर और 2 ब्रोंज मेडल प्राप्त किए। विजेता स्कूल के 65 खिलाड़ी अब 15 दिसंबर 17 तक राष्ट्रीय मंत्रालय द्वारा स्वीकृत राज्य स्तर पर होने वाले खेलों में भाग लेंगे। प्रधानाचार्य चंद्र प्रकाश ने छात्रों को हार्दिक बधाई दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामना करते कहा कि विद्यार्थी वर्ग अपना आत्मविश्वास कभी ना खोएं और उन्हें अनुशासित रहते हुए आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाए।

गोहाना। शिक्षकों के साथ स्वास्थ्य विषय पर बनाए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी।

पोस्टर मेकिंग से समझाया पौष्टिक भोजन का महत्व

गोहाना। गांव मदीना में गोहाना-महम मार्ग स्थित डीबीएम पब्लिक स्कूल में बुधवार को स्वास्थ्य विषय पर सेमीनार आयोजित किया गया। सेमीनार में विद्यार्थियों ने अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन के महत्व पर पोस्टर तैयार किए। कार्यक्रम में शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को स्कूल के एमडी विकास मलिक ने सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम के मुख्यातिथि डॉ. पवन नरवाल ने कहा कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें फास्ट फूड से दूर रहते हुए पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए। हमें हरी पत्तेदार सब्जियां व मोटे अनाज से अपने घरों में ही तैयार किए गए खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आज फास्ट फूड का चलन बढ़ने से स्वास्थ्य बरकरार रखना एक चुनौती बन गया है। प्राचार्या ने विद्यार्थियों को नियमित रूप से व्यायाम करने की सलाह दी।

आरपीएस ग्रुप के विद्यार्थी छाए

- आरपीएस के 59 बच्चे क्लैट में क्वालिफाइड किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। क्लैट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में कैटेगरी में पहला रैंक प्राप्त कर अपने माता-पिता व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इसके अलावा आरपीएस के जतिन ने दूसरा, समीर यादव ने पांचवां, सिद्धांत ने 31वां, मनीषा ने 35वां रैंक अपनी कैटेगरी में हासिल किया है। रुचि शर्मा ने 97.25 अंकों के साथ एआईआर 185, निधि निर्मल ने 92.75 अंकों के साथ कैटेगरी में 40वां रैंक, जतिन ने 94.25 अंकों के साथ कैटगरी में 43वां रैंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हैं। विद्यालय के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में क्वालिफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। इसके अलावा आरपीएस ग्रुप से हिमांशु, समर यादव, दीया मेहरा, सिद्धांत, मनीषा, सच, निधि चौहान, हैप्पी, माही, नंदिनी, दक्ष, जयवीर, युग, यशवीर, तनीषा, नैंसी, हंसिका, रिया यादव, गौरव, भारत, कल्पना यादव, नताशा, रक्षित वर्मा, तानिया, मन्नत, रुचि शर्मा, जतिन, आकांक्षा तंवर, साक्षी, कीया गौतम, दिव्यांजलि, अंबिका, यतुशी चौहान, अखिल यादव, प्रियांशु, यादवेंद्र यादव, तनुश्री, किशिता, धरिती और पूर्वी आदि को सफलता मिली।

नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप में अंकेत ने जीता रजत

सोनीपत। 66वीं नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप में साउथ पॉइंट लॉ कॉलेज के अंकेत तोमर ने शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीता। यह प्रतियोगिता मध्य प्रदेश के भोपाल में 15 नवंबर से 9 दिसंबर तक आयोजित की गई। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने बधाई दी है। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि 66वीं नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप मध्यप्रदेश के भोपाल में आयोजित की गई। जिसमें विभिन्न स्थानों से पहुंचे निशानेबाजों ने अपनी प्रतिभा दिखाई। साउथ पॉइंट लॉ कालेज से बीए एलएलबी के सातवें सेमेस्टर के छात्र अंकेत तोमर ने शानदार प्रदर्शन किया। अंकेत ने 50 मीटर फ्री पिस्टल जूनियर मैन टीम में रजत पदक जीता। उन्होंने 25 मीटर स्टैंडर्ड पिस्टल जूनियर मैन में भी रजत पर निशाना लगाया। इसके अलावा दिल्ली के कर्णी सिंह शूटिंग रेंज में 9 से 11 दिसंबर तक चली ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी शूटिंग चैंपियनशिप में भी अंकेत तोमर ने 600 में से 567 स्कोर के साथ चौथा स्थान प्राप्त किया। 25 मीटर रैपिड फायर इवेंट में चौथा स्थान और टीम इवेंट में रजत पदक जीतकर संस्थान का नाम रोशन किया। संस्थान के वाइस चेयरमैन रोहित खत्री, मुख्य कार्यकारी अधिकारी भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने भी निशानेबाज अंकेत तोमर को पदक जीतने पर बधाई दी।

योजनाओं का लाभ देने की गारंटी के साथ पहुंच रही यात्राः विधायक

विकसित भारत संकल्प यात्रा का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की समाज के अंतिम व्यक्ति को योजनाओं का शत प्रतिशत लाभ देने की गारंटी के साथ विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को गांव औरंगाबाद व नांगल कलां में पहुंची और लोगों को सरकार की योजनाओं का लाभ देते हुए जागरूक किया। कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार की सेवाओं से आमजन को लाभांवित किया गया। कार्यक्रम में विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल व प्रदर्शनी लगाकर लोगों को योजनाओं व सरकारी सेवाओं की जानकारी दी गई। विकसित भारत संकल्प यात्रा-जनसंवाद पूरे देश में सरकार की प्रमुख योजनाओं की संपूर्ण पहुंच सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शुरू की गई है जिसका आमजन प्रभावी रूप से लाभ उठा रहे हैं। यात्रा के माध्यम से योजनाओं के लाभार्थियों का फीडबैक भी लिया जा रहा है। इस दौरान विधायक ने भगवान परशुराम की मूर्ति पर माल्यार्पण करते हुए उन्हें नमन किया। इस दौरान विधायक मोहनलाल बड़ौली ने विभिन्न विभागों की ओर से लगाई गई स्टॉल का अवलोकन भी किया। यात्रा के दौरान कॉमन सर्विस सेंटर का संचालन, मेरा भारत स्वयं सेवकों के पंजीकरण के लिए स्टॉल, बैंकिंग सेवाओं के लिए स्टाल, ऋण आवेदनों के लिए हेल्प डेस्क लगाए गए।

राई। विकसित भारत संकल्प यात्रा में विधायक मोहनलाल बडोली संबोधित करते हुए ।

इस मौके पर ब्लॉक समिति राई के चेयरमैन प्रदीप सबोली, बीडीपीओ सुरेन्द्र कुमार, निशांत छोक्कर, विनोद बैरागी, नंदकिशोर, अशोक कौशिक, सुनील कटारिया, मुकेश शर्मा, एसईपीओ सुरेन्द्र ढूकसगला, गांव औरंगाबाद के सरपंच शिवम, गांव सेवली के सरपंच प्रशांत, नांगल कलां के सरपचं अनिल कुमार, कुलदीप नांगल, बबीता, सतीश तुषीर, डॉ० अंजलि बजाज सहित अधिकारी व ग्रामीण मौजूद रहे।

नपा अध्यक्ष अरुण त्यागी महिलाओं को बेटी बचाओ की शपथ दिलाते हुए ।

घर बैठे योजनाओं का मिल रहा लाभ : चैयरमैन

गन्नौर । लोगों को केन्द्र व राज्य सरकार की योजनाओं का उनके घर द्वार पर लाभ पहुंचाने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को गांव उमेदगढ़ व पबनेरा में पहंची जहां लोगों ने यात्रा का जोरदार स्वागत किया। इस दौरान आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम का शुभारंभ गन्नौर नगरपालिका के चेयरमैन अरूण त्यागी ने किया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई स्टॉलों का अवलोकन किया। चेयरमैन अरूण त्यागी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री मनोहर लाल के प्रयासों से देश-प्रदेश में व्यवस्था परिवर्तन का दौर शुरू हुआ है, जिसके परिणाम स्वरूप अंतिम व्यक्ति को घर बैठे सरकार की योजनाओं का लाभ मिल रहा है। कार्यक्रम में उन्होंने उपस्थित ग्रामवासियों को हमारा संकल्प-विकसित भारत की शपथ दिलाई। इसके पश्चात उन्होंने गर्भवति महिलाओं को फल वितरित करने के साथ-साथ पात्र महिलाओं को उज्जवला योजना के तहत गैस चूल्हे और सिलेंडर व आयुष्मान कार्ड भी वितरित किए। कार्यक्रम में मेरी कहानी मेरी जुबानी के तहत लाभार्थियों ने अपने विचार सांझा करते हुए बताया कि उन्होंने किस प्रकार सरकार की योजनाओं का लाभ उठाया है।

बा अदालत जनाब साहयक कलैक्टर प्रथम श्रेणी गन्नौर।

केस नंबर 05/Teh तिथि दायरा 14.06.2023 तिथि पेशी 22.12.2023 किस्म मुकदमा दुरूस्ती गिरदावरी मौजा शाहपुर तगा

चमनलाल पुत्र मंशा उम्र-66 साल निवासी गांव शाहपुर तगा तहसील गन्नौर जिला सोनीपत

--फरीक अव्वल

बनाम

टीकीराम पुत्र प्रभु पुत्र खुबी निवासी गांव शाहपुर तगा तहसील गन्नौर जिला सोनीपत।

--फरीक दोयमगण

दरखास्त दुरूस्ती गिरदावरी अराजी जरई मुन्द्रजा खेवट नंबर 54//54, खाता नंबर 97 कुल तादादी 03 कनाल 00 मरले वाका मौजा शाहपुर तगा तहसील गन्नौर जिला सोनीपत।

उक्त दरखास्त मेरे न्यायालय में विचाराधीन है व तिथि पेशी 22.12.2023 के लिये निश्चित है। अतः इस विज्ञापन द्वारा पक्ष दोयम को सूचित किया जाता है कि दिनांक 22.12.2023 को असालतन या वकालतन मेरे न्यायालय में उपरोक्त केस की पेरवी हेतू हाजिर आवे। हाजिर ना आने की सूरत में कार्यवाही एकतरफा अमल में लाई जावेगी।

आज दिनांक 05.12.2023 को मेरे न्यायालय की मोहर एवं हस्ताक्षर द्वारा जारी किया गया।

हस्ता/- सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, गन्नौर

खबर संक्षेप

शिक्षा के मंदिर से सामान चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव कालूपुर में स्थित प्राथमिक स्कूल से गैंस सिलेंडर के चोरी होने का मामला सामने आया है। स्कूल के हेडमास्टर ने मामले के लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मौके का मुआयना कर चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव कालूपुर स्थित राजकीय पाठशाला के हैडमास्टर पवन ने बताया कि किसी ने मिड-डे-मिल के कमरे का ताला तोड़कर गैंस सिलेंडर चोरी कर लिया।

अवैध हथियारों सहित गिरफ्तार, कोर्ट में पेश

सोनीपत। एंटी ब्रग्लरी स्टाफ सोनीपत टीम ने अवैध हथियारों सहित एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राहुल उर्फ कटाकट निवासी राजपुर का है। जांच अधिकारी उपनिरीक्षक राजेश ने बताया कि उनकी टीम गश्त के दौरान गन्नौ रोड जाहरी बाइपास पर मौजूद थी। उसी दौरान एक युवक संदिग्ध हालत में घुमता हुआ मिला। उसे रोककर उसकी तलाशी ली। उसके पास अवैध देशी पिस्तौल व एक जिंदा कारतूस मिला।

चार स्कूलों में 200 स्वेटर वितरित किए

सोनीपत। इनरव्हील क्लब स्वर्ण सोनीपत ने विभिन्न चार विद्यालयों राजकीय स्कूल गढ़ी घसीटा, जेल रोड, आर्य कन्या विद्यालय व राजकीय स्कूल मुरथल अड्डा की 200 छात्राओं को यूनिफॉर्म के स्वेटर वितरित किए। क्लब प्रधान नीतू दहिया ने बताया कि सर्दी के कारण अधिकतर छात्रों को इसलिए स्वेटर दिए क्योंकि बहुत से माता-पिता लड़कों को तो स्वेटर दे देते हैं लेकिन बेटी का छोटा होने या पुराना होने पर भी ध्यान नहीं देते।

घर से दो मोबाइल फोन चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र में स्थित मकान से दो मोबाइल फोन चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके।गांव बहालगढ़ निवासी सोहन लाल ने बताया कि वह मेहनत-मजदूरी का काम करता है। गत 11 दिसंबर को वह घर पर मौजूद था।

दम्पती को इको गाड़ी ने मारी टक्कर,घायल

गन्नौर । जीटी रोड पर बाइक सवार दम्पति की बाइक को इको कार चालक ने पीछे से टक्कर मार दी, टक्कर लगने से मोटरसाइकिल सवार महिला सड़क पर गिर कर घायल हो गई,जिसको इलाज के एक निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया। खिजरपुर निवासी भूपेन्द्र सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वो 8 दिसम्बर को अपनी पत्नी सरिता को लेकर सोनीपत जा रहा था। उन्होंने बताया कि जब वो गांव लडसौली के नजदीक पहुंचा तो पीछे से एक तेज रफ्तार इको चालक ने हमारी बाईक को टक्कर मार दी जिसमे मेरी पत्नी सरिता घायल हो गई ।

गीता जयंती महोत्सव प्रतियोगिता का शेड्यूल जारी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

खास बातें

- मिडिल की 14 तो सीनियर की 16 को होगी प्रतियोगिता
- खंड स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर चुके विद्यार्थियों को मिलेगा जिले में नाम कमाने का मौका

प्रदेश में अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव मनाया जा रहा है। इसके अंतर्गत जिला स्तर पर भी महोत्सव का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें स्कूल विद्यार्थियों के लिये विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं। हाल ही में खंड स्तरीय गीता जयंती महोत्सव प्रतियोगिताएं संपन्न हुई है। इसी कड़ी में अब जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाना है। जिसको लेकर शिक्षा विभाग ने शेड्यूल जारी कर दिया है। खंड स्तर पर आयोजित की गई प्रतियोगिताओं में पहले तीन स्थानों पर रहने वाले विद्यार्थी अब जिला स्तरीय गीता जयंती महोत्सव प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। प्रतियोगिता की बेहतर तैयारी करवाने के निर्देश भी दिए गए हैं। जिला स्तरीय गीता जयंती महोत्सव प्रतियोगिता दो वर्गों में होगी। प्रथम वर्ग में कक्षा छह से आठवीं तक के विद्यार्थी शामिल किए गए हैं। यह विद्यार्थी 14 दिसंबर को जिला स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। जबकि दूसरे वर्ग में शामिल कक्षा नौवीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए 16 दिसंबर को महोत्सव आयोजित किया जाएगा। जिला स्तर पर आयोजित प्रतियोगिता में अव्वल रहने वाले विद्यार्थियों का राज्य स्तरीय अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव प्रतिभागिता के लिए चयन किया जाएगा।

अलग-अलग प्रतियोगिताओं में परखेंगे गीता ज्ञान

विद्यार्थियों को स्कूल स्तर पर ही देश की संस्कृति से जोड़ने के उद्देश्य से स्कूलों में अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव मनाया जा रहा है। महोत्सव में विद्यार्थियों में गीता से संबंधित ज्ञान को परखा जाएगा। महोत्सव के दौरान निबंध लेखन, गीता श्लोकोच्चारण, भाषण, संवाद, प्रश्नोत्तरी, चित्रकला सहित अन्य विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाएंगी। जिनमें प्रतिभागी विद्यार्थी अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। प्रतियोगिता में अव्वल रहने वाले विद्यार्थियों को ही राज्य स्तर पर प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा।

यह बोले अधिकारी

जिला स्तरीय अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव प्रतियोगिता का शेड्यूल जारी कर दिया है। जिसमें खंड स्तर पर अव्वल रहने वाले विद्यार्थी अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। जिला स्तरीय अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव 14 व 16 दिसंबर को आयोजित किया जाएगा। सभी प्राचार्यों को विद्यार्थियों की बेहतर तैयारी करवाने के निर्देश दिए गए हैं। विद्यार्थियों को प्रतियोगिता के माध्यम से गीता को समझने का मौका मिलेगा।

नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

लोगों को बरसात के समय होने वाले जल भराव से मिलेगी राहत

एक करोड़ 43 लाख के विकास कार्यों का हुआ शुभारंभ

58 लाख से डाली जाएगी स्टॉर्म वाटर लाइन, 85 लाख से बनेगी सड़क

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

सोनीपत। निर्माण कार्य का शुभारंभ करते हुए मेयर निखिल मदान। फोटो : हरिभूमि

नगर निगम मेयर निखिल मदान बुधवार सुबह वार्ड 12 के मॉडल टाउन क्षेत्र पहुंचें, जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा 1 करोड़ 43 लाख रुपये की लागत से करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर स्थानीय पार्षद लक्ष्मी नारायण तनेजा विशेष रूप से मौजूद रहे। स्थानीय निवासियों ने फ्रेंड्स पार्क में एकत्रित होकर मेयर निखिल मदान का फूल मालाओं से स्वागत किया।

मेयर निखिल मदान ने बताया कि मॉडल टाउन के मुख्य मार्ग पर बरसात के समय होने वाले जल भराव के कारण सभी स्थानीय निवासी बेहद परेशान है, सड़क का लेवल काफी नीचा होने के कारण बरसात के समय इस मार्ग पर कई कई फीट तक पानी भर जाता है, जिसके कारण आवागमन पूर्ण रूप से बाधित हो जाता है। उक्त समस्या के समाधान के लिए अब जल्द ही स्टॉर्म वाटर लाइन बिछाने का कार्य शुरू किया जायेगा और उसके बाद सड़क पक्की की जाएगी। मॉडल टाउन के गौतम चौक से आनंद सिनेमा तक 58 लाख रुपये की लागत से स्टॉर्म वाटर लाइन को बिछाया जायेगा और ड्रेन नं 6 से जोड़ा जाएगा, साथ ही 85 लाख रुपये की लागत से सड़क को आरएमसी से पक्का किया जाएगा। मेयर निखिल मदान ने बताया कि स्थानीय निवासियों की मांग पर मॉडल टाउन क्षेत्र में सभी जगह नई स्ट्रीट लाइट भी लगाई जाएगी।

इस अवसर पर पार्षद लक्ष्मी नारायण तनेजा, सुजान सिंह पार्क रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान शशि पाल, सचिव कमल पराशर, सुभाष गक्खर, सतीश विरमानी, केसी डोगरा, सुभाष बेरी, आरके कामरा, नंद लाल, वासुदेव शर्मा, देवेंद्र शर्मा, राजकुमार कौशिक, राहुल तनेजा, हरि प्रकाश गोयल, सुभाष चंद्र मित्तल, राम गेरा, दीवान अरोड़ा, राम कला, नरेश पाल, केके भूटानी आदि लोग मौजूद रहे।

सड़क सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की बैठक

- वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप ना लगी होने पर उन वाहनों के काटे जाए चालान

सोनीपत। सर्दी के मौसम को देखते हुए सडकों पर सफेद पट्टी लगाएं व सभी वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप लगवाएं। जिन वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप ना लगी हो उन वाहनों के चालान काटे जाएं। यह निर्देश उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में सडक सुरक्षा एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी समिति की बैठक लेते हुए अधिकारियों को दिए।

उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आने वाला समय धुंध का समय है। ऐसे में अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि सडकों पर नियमानुसार स्पीड ब्रेकर पर सफेद मार्किंग लगवाई जाए ताकि दूर से ही स्पीड ब्रेकर का पता चले। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ओवरलोड वाहनों पर नजर रखें। उन्होंने कहा कि रोड़ पर क्रैश बरियर को स्ट्रेक्चरली बनवाए व उन पर रिफलेक्टर स्टीकर लगाए ताकि दूर से ही पता चल जाए। इसके अलावा उन्होंने आदेश देते हुए कहा कि कैश बैरियर पर साफ शब्दों में लिखवाया।

दो भाइयों के घर से हुए आभूषण व नकदी चोरी

खरखौदा। फरमाना गांव में दो घरों को चोरों ने घर के ताले तोड़कर अलमारी व बेड में रखे सोना, चांदी व नकदी चुरा ली है। पहले मामले के पीड़ित कर्मवीर ने बताया कि उसकी बहन के दो बच्चों की शादी थी। जिसके चलते वे भात भरने के लिए बहादुरगढ़ गए हुए थे । जब वे लौटे तो उनके मकान में चोरी हो चुकी थी और सारा सामान बिखरा हुआ था। जिसमें उसके कमरे में रखे आभूषण व नकदी और उसके भाई के कमरे में रखे आभूषण व नकद राशि चोरी हुए हैं। दूसरे मामले के पीड़ित इकबाल ने बताया कि उसके फरमाना स्थित मकान के ताले टूटे पड़े थे। उसके चाचा वीरेंद्र ने फोन पर उसे जानकारी दी। पिछले कुछ समय से वह सोनीपत के सेक्टर 10 में रह रहा है। जब उसने फरमाना गांव में अपने मकान में जाकर देखा तो उसकी गोदरेज के अलमारी के ताले टूटे पड़े थे, सामान बिखरा पड़ा था और उसमें रखे हुए करीब 1 किलो चांदी के सिक्के, बच्चों के चांद सूरज सहित काफी सामान चोरी किया गया है। जिसकी सूचना पुलिस को दी गई है।

खेलो इंडिया में मयंक ने जीता रजत

सोनीपत। दिल्ली में आयोजित खेलो इंडिया पैरा गेम्स में बुधवार को सोनीपत के बहालगढ़ निवासी मयंक ने गोला फेंक में रजत पदक जीत प्रदेश का नाम रोशन किया है। मयंक ने 11.50 मीटर गोला फेंक रजत पदक जीता है। मयंक की उपलब्धि पर परिजनों में खुशी की लहर है। दिल्ली में पहली बार खेलो इंडिया पैरा गेम्स आयोजित किए गए हैं। जिसमें देशभर से करीब 1400 खिलाड़ी मैदान में उतरे हैं, इनमें प्रदेश के करीब 200 खिलाड़ी शामिल हैं। इनमें सोनीपत के पैरा खिलाड़ी भी मजबूत इरादों के साथ अपना सर्वश्रेष्ठ दे रहे हैं। दो दिन पहले जहां लंबी कूद में सोनीपत के विकास चौहान ने स्वर्ण पदक जीता था, वहीं बुधवार को गोला फेंक में सोनीपत के बहालगढ़ निवासी मयंक ने 11.50 मीटर गोला फेंक रजत पदक जीता।

खंड स्तरीय प्रतियोगिता में शंभू दयाल स्कूल खांडा ने प्राप्त किया तृतीय स्थान

हरिभूमि न्यूज ▸▸| खरखौदा

खरखौदा। विद्यार्थियों को सम्मानित करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

गीता जयंती कार्यक्रम की खंड स्तरीय प्रतियोगिता में शंभू दयाल स्कूल खांडा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शंभू दयाल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खांडा के विद्यार्थियों ने गीता जयंती के खंड स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लिया। जिसमें सातवीं कक्षा की कुमारी खुशी सुपुत्री भूपेन्द्र सिंह ने चित्रकला प्रतियोगिता में तृतीय स्थान, कुमारी मुस्कान सुपुत्री संजय ने द्वितीय सांत्वना पुरस्कार एवं कुमारी नंदिता सुपुत्री सुरेन्द्र ने निबंध लेखन में प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता का आयोजन राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खरखौदा में किया गया। खंड शिक्षा अधिकारी सुजाता खत्री ने विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार व प्रमाण पत्र प्रदान किए। शंभू स्कूल खांडा से राजेश व पारुल निर्णायक मंडल के सदस्य रहे। विद्यालय पहुंचने पर प्राचार्य सत्य देव पाराशर ने विजेता विद्यार्थियों का स्वागत किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। साथ ही शिक्षकों व विद्यार्थियों को गीता पढ़ने और आचरण में लाने को प्रेरित किया।

फिर से बेघर हो गई पार्टी

प्रदेश को दो तरफ से घेर कर सरकार बना चुके एक राजनीतिक दल को इन दिनों प्रदेश में जमीन तलाश रहा है। ऐसा ही हाल सोनीपत में हैं, जुम्मा-जुम्मा दो-तीन हफ्ते तक पार्टी को जिला कार्यालय मिला था, लेकिन मालकिन ने दल बदल लिया तो पार्टी फिर से बेघर हो गई। ऐसा नहीं है कि पार्टी के लिये बेघर होना कोई नई बात हो। पहले भी पार्टी बिना जिला कार्यालय के ही चल रही थी। एक बात और कोई कह रहा था मैडम के कार्यालय का उद्घाटन करने वाले बड़े नेता भी दूसरी पार्टी में शिफ्ट हो सकते हैं।

कभी तोता तो कभी घोड़ा

अमीर कांग्रेसी नेता के पुत्र, जिन्हें महंगी गाड़ियां रखने का बहुत शौक है। कुछ समय से अपनी बातचीत के टॉपिक को लेकर चर्चा में हैं। कोई कह रहा था कि भाईसाहब के पास जब भी बैठते हैं तो कभी घोड़े की बातें करते हैं, तो कभी तोते की और तो कभी कुत्ते की। बताते हैं कि जोकि भी जानवर नया-नया पालते हैं उसके बारे में पूरी हिस्ट्री से लेकर प्रोज एंड कोन्स बता दे देते हैं। हालांकि नामानिगारों के सामने तो विकास कार्यों की खूब बातें कर लेते हैं, अब पता नहीं कोई अफवाह उड़ा रहा है या फिर आदमी देखकर टॉपिक बदल देते हैं।

राजनीतिक ट्रैक पर दौड़ने की तैयारी में फिट अफसर

सचिवालय के हमारे एक फिट अफसर, जिन्होंने घर में ही जिम बना रखा है, आजकल राजनीतिक ट्रैक पर दौड़ने की तैयारियों में जुटे हुए हैं। मूलरूप से पड़ोसी जिले के रहने वाले ये अफसर अपना काफी टाइम सोनीपत में बिता चुके हैं। पब्लिक डिलिंग की अच्छी खासी समझ रखने वाले इन साहब की राजनीतिक रूचि तो पहले से ही थी, लेकिन सुना है अब साहब फुलटाइम राजनीति करने वाले हैं। फिलहाल अपने क्षेत्र में शुरूआती तौर पर एक भाई को सामने कर राजनीतिक मंच तैयार किया जा रहा है।

अपने खर्चे पर सरकारी काम, विधायक भी परेशान

सीएम के नजदीकी एक युवा नेता आजकल चर्चा में हैं। अपने क्षेत्र में एक बड़े सरकारी काम को उन्होंने अपने खर्चे से शुरू करवा दिया। सरकारी काम भी ऐसा जोकि 10-15 सालों से अटका हुआ था। इस काम के बाद से क्षेत्र के नेता को खूब परेशानी हो रही है। वो क्या है ना दोनों एक ही पार्टी के हैं और चुनाव भी लड़ना चाहते हैं। लेकिन एक बात तो है कि युवा नेता को हाइप बनानी अच्छे से आती है। कहावत है ना कि बेशक से शादी ना करवाई हो लेकिन बारात बहुत देखी है।

मैडम की हवेली पर एंट्री है बंद

सचिवालय में पिछले साहब के कार्यकाल में हमेशा हवेली पर दिखाई देनी वाली ट्रैकसूट वाली मैडम नंबर 2 इन दिनों परेशान हैं। नए साहब ने हवेली पर कुछ विशेष लोगों की एंट्री बंद कर रखी है, जिसमें ट्रैकसूट वाली मैडम नंबर 2 का भी नाम है। पहले के अफसरों के साथ बेहतर तालमेल रखने वाली इन मैडम का नए साहब के साथ उतना तालमेल बैठ नहीं पा रहा है। कोई कह रहा था कि आज तक ऐसा मौका नहीं आया, जब हवेली पर मैडम की एंट्री बंद रखी गई हो।

न्यूज डायरी

गोहाना। प्रतियोगिता में विजेता विद्यार्थी अपने गुरुजनों के संग।

प्रतियोगिता में अलीशा, वंश और अंशिका प्रथम

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड पर स्थित जेएलएन किड्स स्कूल में ऑब्जेक्ट डिस्क्रप्शिन यानी वस्तु विवरण प्रतियोगिता करवाई गई। इस प्रतियोगिता में कक्षा 3 में अलीशा, कक्षा 4 में वंश और कक्षा 5 में अंशिका प्रथम रहे।

प्रतियोगिता की अध्यक्षता स्कूल के एम.डी. सुनील शर्मा और प्रिंसिपल डॉ. सचिन शर्मा ने संयुक्त रूप से की। संयोजन वाइस प्रिंसिपल सूरत शर्मा और सह निदेशक राज कुमार ने किया। इस प्रतियोगिता में प्राइमरी कक्षाओं के बच्चों को सामने रखी वस्तुओं में से किसी एक वस्तु के विवरण अंग्रेजी भाषा में विस्तार से, प्रवाह पूर्वक देने थे। यह प्रतियोगिता कक्षा तीन से पांच के लिए हुई। टॉप-3 विजेताओं में कक्षा 3 में अभि द्वितीय और वंशिका तृतीय, कक्षा 4 में आदित्य द्वितीय और हर्षित तृतीय, कक्षा 5 में काव्य और अनिका संयुक्त रूप से द्वितीय तथा प्रिया तृतीय स्थान पर रहे।

सोनीपत। सांसद आवास के बाहर ज्ञापन देते हुए ठेका सफाई कर्मचारी।

ठेका सफाई कर्मचारियों ने सौंपे ज्ञापन

सोनीपत। शहरी ठेका सफाई कर्मचारियों ने निगम की सफाई एजेंसी आईएनडी और पीसीसी कंपनी के ठेकेदारों के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करते हुए सांसद को ज्ञापन सौंपा। इस दौरान नगर निगम के आयुक्त को भी ज्ञापन दिया गया। शहरी ठेका सफाई कर्मचारी यूनियन के प्रधान अजय कुमार टॉक ने बताया कि दोनों ही एजेंसी गैर कानूनी तरीके से ठेका सफाई कर्मचारियों के वेतन में से कटौती कर रही हैं। ठेका सफाई कर्मचारियों का शोषण किया जा रहा है। ना कोई कोई सामाजिक सुरक्षा की गारंटी दी जा रही। इसी के खिलाफ कर्मचरियों ने इकट्ठे होकर जुलूस निकाला। सेक्टर 14 मार्केट से जुलूस निकालते हुए पैदल ही सफाई कर्मचारी सांसद निवास पर पहुंचें, जहां पर सांसद के निजी सचिव को ज्ञापन सौंपा गया। इसके उपरांत नगर निगम आयुक्त को ज्ञापन दिया गया।

नाडा इसी तरह से खिलाड़ियों का कैरियर करता है खराब : बजरंग पूनिया

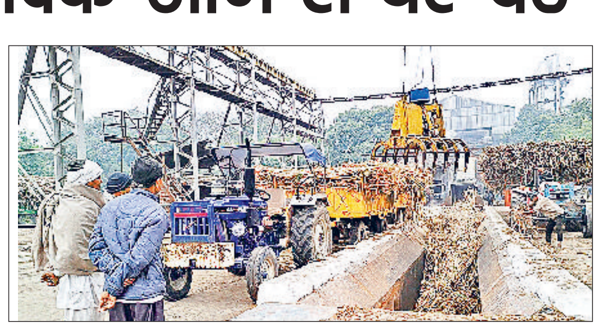
सोनीपत। ओलम्पिक पदक विजेता पहलवान बजरंग पूनिया ने सोशल मीडिया के जरिये उनका डोप टेस्ट लेने पहुंची नाडा (नेशनल एंटी डोपिंग एजेंसी) की टीम के पास एक्सपायरी डेट की किट होने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि इसी तरह से नाडा खिलाड़ियों का कैरियर खराब करता है। बजरंग पूनिया ने कहा कि जब से वह धरने पर बैठा है, तब के बाद से यह उनका आठवां डोप टैस्ट है। इस दौरान उन्होंने फिर से बृजभूषण शरण सिंह पर कई आरोप लगाए। सोशल मीडिया पर लाइव आकर पहलवान बजरंग पूनिया ने कुश्ती को लेकर गंभीर आरोप लगाए हैं। उन्होंने लाइव वीडियो में कुछ किट दिखाते हुए कहा कि यह किट नाडा की टीम अपने साथ लेकर आई है और डोप टैस्ट करने के लिए पहुंची है। यह किट एक्सवायरी डेट की है। उन्होंने कहा कि ठीक इसी तरह से नाडा खिलाड़ियों का कैरियर खराब करता है। बृजभूषण शरण पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा कि वह पहलवानों को अलग-अलग षडयंत्रों से तोड़ना चाहता है।

गन्ना उत्पादकों का मिल में समय पर आ पायेगा कांटे पर नंबर

गन्ना उत्पादक आज से घर बैठे बुक कर सकेंगे गन्ने का टोकन

- एप के जरिए किसान अपने टोकन नंबर का घर पर बैठकर रख पाएगें नजर
- गन्ना उत्पादकों के साथ पेराई सत्र 2023-24 में 33 लाख 50 हजार गन्ने का बांड

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत



सोनीपत चीनी मिल के एमडी का फाइल फोटो व कांटे पर गन्ना डालते हुए क्रेन।

दी सहकारिता चीनी मिल सोनीपत गन्ना उत्पादकों को आधुनिक सुविधाए प्रदान करने पर अग्रणी भूमिका निभाने में कामयाब हो रहा है। कुशल इंजीनियर व प्रबंधन की कड़ी मेहनत के चलते गन्ना उत्पादकों के लिए चीन मिल एप गत वर्ष पहले तैयार किया था। उक्त एप को ओर आधुनिक बनाया गया है। गन्ना उत्पादक घर बैठे आज से अपना टोकन बुक कर सकेगें। मिल प्रबंधन की तरफ से गन्ना उत्पादकों के लिए आज से सुविधा को एप पर शुरू कर दिया है। किसान अपने हिसाब से घर से गन्ना लेकर चीनी मिल में पहुंचेगें। एप पर टोकन सुविधा उपलब्ध होने से गन्ना उत्पादकों की समय की बचत हो पायेगी। वहीं मिल प्रबंधन की तरफ से वर्ष 2023-24 पेराई सत्र के लिए गन्ना उत्पादकों के साथ करार किया है। बता दें कि शहर के कामी सड़क मार्ग स्थित चीनी मिल की तरफ से गन्ना उत्पादकों को सुविधा देने के लिए गत वर्षो पहले एप तैयार किया था। प्रदेश में चीनी मिल पहला ऐसा मिल था जहां उक्त एप के जरिए गन्ना उत्पादक मिल में डालना शुरू किया। उसके बाद चौ. देवीलाल चीनी मिल आहुलाना सहित अन्य मिलों को उक्त एप की सुविधा को शुरू किया गया था। उक्त एप में किसान को अपनी पर्ची, वार्ड में ट्रालियों की संख्या, गन्ने का सर्वे, पेराई के आकड़े, पुरानी पर्ची जमा करने, भुगतान, बाहरी गनना क्रय-केंद्र की सुविधा दी गई थी। जिसके बाद से किसान घर बैठे अपने फोन पर उक्त सुविधाओं का लाभ उठा पा रहा था। मिल प्रबंधन की तरफ से किसानों की सुविधा बेहत्तर करने के लिए एप पर खुद ही टोकन बुक करने की सुविधा को शुरू किया। जोकि आज 14 दिसंबर से गन्ना उत्पादकों के लिए प्रबंधन की तरफ से शुरू कर दी गई है। इस पेराई सत्र वर्ष 2023-24 में उक्त सुविधा का लाभ गन्ना उत्पादक ले सकते है।

चीन मिल प्रबंधन की तरफ से हमेशा गन्ना उत्पादकों की सुविधा को बढ़ाने का काम किया है। इंजीनियर की तरफ से तैयार एप किसानों के लिए वरदान साबित हो रहा है। एप को बेहत्तर व सुविधा पूर्ण बनाने के लिए इंजीनियर की तरफ से कड़ी मेहनत की गई है, जोकि काबिले तारीफ है। सुविधा से गन्ना उत्पादकों को बेहत्तर लाभ मिल सकेगा। किसान को मिल की तरफ से जारी बॉड में अपना टोकन बुक करना होगा। उसके बाद बुक होने पर अपने गन्ने को मिल में ला सकेगा।

संजय सिंह, एमडी चीनी मिल सोनीपत।

कुशल इंजीनियर के चलते मिल रहा लाभ

चीनी मिल सोनीपत में तैनात इंजीनियर राकेश कुमार की तरफ लाखों रुपये कीमत से तैयार होने वाले उक्त एप को फ्री में तैयार कर गन्ना उत्पादकों को सौगात देने का काम किया था।

उत्पादकों को नहीं काटने पड़ेगें चक्कर

चीनी मिल द्वारा तैयार किए एप को इस पेराई सत्र के लिए ओर भी आधुनिक बनाने का काम किया है। एप में घर बैठे टोकन बुक करने की सुविधा को जोड़ा गया है। किसान अपने घर पर एप के जरिए अपने बॉड के आधार पर बुक कर पायेगें। उसके बाद कांटे पर चल रहे टोकन को ऑनलाइन देखते हुए समय पर चीनी मिल में पहुंच पायेगा। किसानों का जहां पहले करीब 10 से लेकर 14 घंटे का समय कांटे पर पर्ची डालने के लिए होता था। एप पर हुई सुविधा में वह महज घर से आने व गन्ना डालने का मात्र दो घंटे का रह जायेगा। वहीं मिल की तरफ से जारी होने वाले गन्ने में अपना टोकन बुक कर सकेगें।