तापमान
अधिकतम 22.7 डिग्री
न्यूनतम 5.1 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 दिसंबर 2023

11 मिमिक्री वीडियो वायरल करने पर राहुल गांधी का पुतला फूंका

12 अब देवडू रोड के निर्माण कार्य में आ रही बाधा हुई दूर

खबर संक्षेप

जिला कष्ट निवारण समिति की बैठक आज

सोनीपत। जिला के आमजन की शिकायतों व समस्याओं का निवारण करने के लिए जिला परिवाद एवं कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक 21 दिसंबर को प्रातः 10 बजे परिवहन मंत्री एवं अध्यक्ष जिला परिवाद एवं कष्ट निवारण समिति मूलचंद शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। यह जानकारी उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि बैठक में कुल 15 परिवाद निपटारे के लिए रखे जाएंगे, जिनकी सुनवाई परिवहन मंत्री मूलचंद शर्मा करेंगे।

छीना-झपटी व लूट का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। राई थाना पुलिस ने छीनाझपटी व लूट की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अरूण उर्फ ढीलू निवासी इंद्रा कॉलोनी लिवासपुर का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। बहालगढ़ निवासी सन्नी ने बताया कि वह राई स्थित कंपनी से बहालगढ़ जा रहा था। उसी दौरान मोटरसाइकिल पर तीन लड़के आए। उन्होंने झपटा मारकर फोन झपट लिया। उसके बाद वारदात को अंजाम देकर फरार हो गए। वारदात में शामिल दो आरोपितों को पहले गिरफ्तार कर लिया था। वारदात में शामिल तीसरे आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

150 पेटी शराब व बीयर बरामद, चालक काबू

सोनीपत। हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो की सोनीपत चौकी टीम ने बोलेरो गाड़ी चालक को पकडकर उसकी गाड़ी से भारी मात्रा में शराब व बीयर बरामद की है। पुलिस ने युवक को गिरफ्तार कर लिया है। उसके पास से 150 पेटी शराब व बीयर बरामद हुई है। पुलिस ने सूचना पर हसनपुर पुल के नीचे नाकाबंदी कर दी। इसी बीच एक गाड़ी आई। इसमें अंदर से 88 पेटी अंग्रेजी शराब व 62 पेटी बीयर भरी हुई मिली। चालक शराब को लेकर कोई लाइसेंस नहीं दिखा सका था। चालक की पहचान रवि के रूप में हुई थी।

सट्टा खाईवाली करने का आरोपी युवक गिरफ्तार

खरखौदा। शहर के मटिंडू चौक पर सट्टा खाई वाली करने वाले एक युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि मटिंडू चौक पर एक युवक लोगों से सट्टा लगवाने का काम कर रहा है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर एक फर्जी ग्राहक युवक के पास सट्टा लगाने के लिए भेजा। पुलिस द्वारा भेजे गए फर्जी ग्राहक ने सट्टे की पर्ची और पैसे युवक को दिए। पुलिस ने मौके पर युवक को पकड़ कर उसकी तलाशी ली तो उसके पास 3730 रुपए,सट्टे की पर्चियां बरामद हुई। युवक ने अपनी पहचान खरखौदा निवासी सुरेंद्र के रूप में दी है। पुलिस ने युवक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गोवंश तस्करी का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। सदर थाना पुलिस ने गौवंश तस्करी की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राजू निवासी भलस्वा डेयरी दिल्ली का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। देव नगर निवासी जयंत ने 17 दिसंबर को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि शक होने पर गाड़ी का पीछा करके कामी चौक पर रूकवाकर चैक किया। उसमें दो बैल दुबली-पतली हालत में लाद रखे थे। गाड़ी में एक औरत भी थी। आरोपितों के पास बैलों की कोई रसीद भी नहीं थी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया था। उप निरीक्षक रमेश कुमार ने बताया कि पुलिस ने महिला सहित दो आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया था।

कॉलोनियों में रेहड़ी संचालकों ने महंगे दामों पर बेची सब्जियां, आमजन पर देखने को मिला असर

मार्केट फीस बढ़ाने के विरोध में आढ़ती, मंडी बंद कर की हड़ताल, धरना देकर जताया रोष

- एक दिन में करीब 50 लाख रुपये का कारोबार रहा बंद
- सरकार से जल्द मांग पूरी करने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

प्रदेश सरकार की तरफ से मार्केट फीस बढ़ाने व उसे एकमुश्त जमा कराने के आदेश के विरोध में ऑल हरियाणा प्रदेश सब्जी मंडी संगठन के आह्वान पर 200 से ज्यादा आढ़तियों के हड़ताल रहे। जिसके चलते जिले की सभी चार सब्जी मंडियां बंद रही। दिन भीर में मंडियों में 50 लाख से ज्यादा का कारोबार ठप रहा। सोनीपत स्थित सब्जी मंडी में आढ़तियों ने धरना दिया। आढ़तियों ने चेतावनी दी कि अगर जल्द ही उनकी मांगों को पूरा नहीं किया तो 1 जनवरी से अनिश्चितकाल के लिए हड़ताल पर चले जायेगें। वहीं सोनीपत मंडी में दिए गए धरने पर मेयर निखिल मदान व अन्य व्यापारियों ने भी समर्थन किया। मंडियां बंद होने के कारण बाहर रेहड़ियों पर महंगे दामों पर सब्जी खरीदने के लिए लोग मजबूर हुए। जिससे उनकी जेब पर आर्थिक बोझ देखा गया।

बता दें कि सोनीपत के कामी रोड स्थित सब्जी मंडी बुधवार को बंद रही। आढ़तियों की ओर से मंडी परिसर में धरना दिया गया। नगर निगम मेयर निखिल मदान व जिला व्यापार मंडल के पदाधिकारी व सदस्य भी मंडी पहुंचे। मेयर ने कहा कि सोनीपत और प्रदेशभर की सब्जी मंडियों में आढ़तियों ने करोड़ों रुपये की दुकानें खरीद रखी है। सरकार की ओर से आढ़तियों को लाखों रुपये की मार्केट फीस का अग्रिम भुगतान एकमुश्त करने के आदेश जारी करना व्यावहारिक नहीं है। सरकार इस विषय पर जल्द फैसला ले और अव्यावहारिक आदेश को वापस लें।

जिला व्यापार मंडल के प्रधान संजय सिंगला ने कहा कि आढ़तियों की मांगों को सरकार ने पूरा नहीं किया तो अन्य व्यापारी भी आंदोलन में उतरने के लिए मजबूर हो जाएंगे। इस दौरान मंडी के सचिव इंद्र प्रकाश गुप्ता, मनीष सैनी, मयंक चौधरी, जिला व्यापार मंडल चेयरमैन संजय वर्मा, बिन्नी गुप्ता, मनोज शर्मा, अनुज जैन, राजकुमार खत्री, मोहन लाल कुछल, विनोद सैनी, सुरेश सिंह, दिनेश कुमार, विकास चोपड़ा, राजू, बिट्टू जैन, नरेंद्र, नवीन आदि भी मौजूद रहे।

सोनीपत। मंडी के अंदर बंद का दिख रहा असर तथा शैड के नीचे खाली पड़ी दुकानें।

खरखौदा। हड़ताल का समर्थन करते आढ़ती।

नहीं मिली सब्जियां

जिलेभर में हड़ताल के चलते सभी सब्जी मंडी बंद रही। सब्जी मंडी में आढ़ती हड़ताल पर रहे, इसके साथ ही रेहड़ी लगाने वाले भी हड़ताल में शामिल रहे। जिसके चलते लोगों को फल व सब्जियां नहीं मिल पाई। जिसके कारण लोगों के साथ रोजाना मंडी में सब्जी बेचने आने वाले किसानों को भी परेशानी का सामना करना पड़ा।

एक से अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू करेंगे

द सोनीपत फ्रूट एंड वेजिटेबल कमीशन एजेंट्स एसोसिएशन के प्रधान ललित खत्री ने बताया कि कोरोना महामारी से पहले सरकार द्वारा इस तरह का कोई शुल्क नहीं लिया जाता था। कोरोना महामारी में सरकारी खर्च बढ़ने की बात कहकर मार्केट फीस को शुरू किया गया था, अब इसे खत्म करने के बजाय लगातार मार्केट फीस को बढ़ाया जा रहा है। अगर सरकार ने उनकी मांग को पूरा नहीं किया तो 1 जनवरी से प्रदेश की 114 सब्जी मंडियों में अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू की जाएगी।

गन्नौर में सरकार के खिलाफ नारेबाजी

गन्नौर। मार्केट फीस में बढ़ोतरी के विरोध में बुधवार को शहर की नई सब्जी मंडी में हड़ताल रही। बुधवार की सुबह से ही सब्जी मंडी में सन्नाटा छाया रहा, वहीं मंडी में एक भी फल व सब्जियों की रेहड़ी नजर नहीं आई। नई सब्जी मंडी के दोनों गेट बंद कर आढ़तियों ने प्रदर्शन किया। व्यापारियों-आढ़तियों ने नारेबाजी करते हुए रोष प्रकट किया। नई सब्जी मंडी में सब्जी मंडी आढ़ती यूनियन के प्रधान ने कहा कि भाजपा ने किसानों द्वारा पैदा की जा रही सब्जी-फल पर मार्केट फीस व एचआरडीएफ लगा दी। जबकि मुख्यमंत्री मनोहर लाल व कृषि मंत्री जेपी दलाल ने सब्जी व फलों पर मार्केट फीस समाप्त करने की घोषणा की थी। सरकार ने मार्केट फीस में की गई बढ़ोतरी का फैसला वापस नहीं लिया तो आढ़ती सड़कों पर उतर कर अनिश्चिकालीन हड़ताल कर देंगे।

खरखौदा सब्जी मंडी भी रही बंद

खरखौदा। कथित काले कानूनों के खिलाफ प्रदेश स्तरीय हड़ताल के आह्वान पर सब्जी मंडी एसोसिएशन खरखौदा के आढ़तियों ने बुधवार को हड़ताल रखी। सरकार की नीतियां आढ़तियों को परेशान करने और आर्थिक रूप से तोड़ने का काम कर रही हैं। जिसके खिलाफ सभी आढ़ती लामबद्ध हुए हैं। आढ़ती एसोसिएशन प्रधान संदीप ने हड़ताल के दौरान उक्त आक्षेप लगाया। उन्होंने कहा कि उनके ऊपर मार्किट फीस एक मुश्त अदा करने का दबाव है। ऐसा नियम बनाया गया है जिससे आढतियों को पहले और एक साथ मार्किट फीस देनी होगी। जिसके खिलाफ ही आढ़तियों ने अपना विरोध दर्ज रकवाते हुए हड़ताल रखी है। उन्होंने बताया कि बुधवार को सब्जी मंडी के सभी आढ़तियों ने हड़ताल रखी है और हड़ताल में शामिल होकर अपना विरोध दर्ज करवाया है। इस अवसर पर सोनू, विनय सिंह, काला, जोगिंद्र बहल, अजय कुमार, संजय पंकज, नरेश, अनिल, अश्वनी, कर्ण उपस्थित रहे।

गोहाना के आढ़तियों ने दिया धरना

गोहाना। शहर में सोनीपत रोड स्थित नई सब्जी मंडी के आढ़तियों ने बुधवार को मंडी को बंद रखा। आढ़तियों ने मंडी के गेट को बंद करके उसके सामने धरना दिया। पुरानी सब्जी मंडी के दुकानदारों ने भी मंडी बंद रखी। मंडी बंद रहने से दुकानदारों से मनमाने भाव पर लोगों को सब्जियां बेची। आढ़तियों ने राज्य सरकार द्वारा आढ़त की नई दरें निर्धारित करने के विरोध में मंडी को बंद किया। नई सब्जी मंडी आढ़ती एसोसिएशन के अध्यक्ष जयदीप कुंडू के नेतृत्व में आढ़तियों ने धरना देकर प्रदर्शन किया। धरने पर आढ़तियों के बीच भाजपा के जिला उपाध्यक्ष इंद्रजीत विरमानी पहुंचे। उन्होंने कहा कि आढ़तियों की मांगों को सरकार तक पहुंचाया जाएगा। आढ़तियों ने पहले ही बुधवार को मंडी बंद रखने की घोषणा कर रखी थी। इसी के चलते अधिकतर दुकानदारों ने मंगलवार को अधिक सब्जियां खरीद करके स्टाक कर रखी थी। कई दुकानदारों ने सब्जियों को अधिक भाव पर बेचा।

वाणिज्य क्षेत्र में कॅरियर के टिप्स दिए

- गीता विद्या मंदिर में कॅरियर निर्माण पर सेमीनार आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| गोहाना

अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित स्थानीय गीता विद्या मंदिर में बुधवार को वाणिज्य वर्ग के छात्रों के लिए एक सेमिनार आयोजित किया गया। सेमीनार में विद्यार्थियों को वाणिज्य क्षेत्र में कॅरियर निर्माण संबंधी टिप्स दिए गए। प्रबंध समिति की सदस्य सीए पारुल गुप्ता ने कहा कि लक्ष्य निर्धारित कर एवं स्मार्ट स्टडी करते हुए कठिन परिश्रम के साथ कोई भी उद्देश्य प्राप्त किया जा सकता है। इस क्षेत्र में आने वाली सेवाएं जैसे कि सीए, आईसीडब्लूए, वित्तीय सलाहकार व्यापार खाते एवं टैक्स से जुड़ी सलाह या परामर्श देने का कार्य है। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य अश्वनी कुमार ने की। कार्यक्रम में गीता श्लोक उच्चारण प्रतियोगिता और गणित सप्ताह के अंतर्गत विविध प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पूर्व छात्र रोहित शर्मा, प्राची बंसल, प्रियंका और श्रुति सहित दीपक कपूर, सोनिया जावा, वेद प्रकाश, संतोष आदि उपस्थित रहे।

गोहाना। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए प्राचार्य अश्विनी कुमार।

महिला अस्पताल में जल्द बनेगा विश्राम सदन

गोहाना। गांव खानपुर कलां स्थित भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज में जल्द ही विश्राम सदन की सुविधा उपलब्ध्ध होगी। बीपीएस बुधवार को यह जानकारी संस्थान के निदेशक डॉ. जगदीश चन्द्र दुरेजा ने दी।

निदेशक के अनुसार संस्थान में दूर दराज से आने वाले मरीजों व उनके सहायकों को रात्रि में ठहरने के लिए विश्राम सदन की बहुत आवश्यकता होती है, जिसके लिए संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए गए हैं कि इस सुविधा को जल्द से जल्द आरंभ करें। निदेशक ने संस्थान में सभी व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

हिमांशु ने कुश्ती में जीता कांस्य पदक

- पहलवानों ने किया देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| सोनीपत

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के हिमांशु आंतिल ने अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय पुरुष फ्रीस्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीता है। अब हिमांशु मार्च 20224 में होने वाले खेलो इंडिया प्रतियोगिता में भाग लेगा।

कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने कहा कि अनुशासन में रहकर निरंतर किया गया परिश्रम कभी व्यर्थ नहीं जाता है। युवाओं को अपना लक्ष्य निर्धारित करके निरंतर परिश्रम करना चाहिए। पहलवानों ने देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है। कुश्ती भारत का पारंपरिक खेल रहा है। विश्वविद्यालय के खेल निदेशक डा. बिरेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय पुरुष कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन चंडीगढ़ में किए गया था। विश्वविद्यालय के विद्यार्थी हिमांशु आंतिल ने 92 किलोग्राम भारवर्ग में फ्री स्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता में कांस्य पदक जीता है। हिमांशु आंतिल मार्च 2024 में होने वाली खेला इंडिया प्रतियोगिता में भाग लेगा।

नशा तस्करी के दो दोषियों को दो-दो साल कैद

सोनीपत। बड़ी औद्योगिक थाना क्षेत्र से गिरफ्तार दो आरोपितों को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश डा. संजीव आर्य की अदालत ने दोनों दोषियों दो-दो साल कैद की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषियों पर दस-दस हजार रुपये जुमार्ना भी लगाया है। अवैध शस्त्र निरोधक टीम में नियुक्त तत्कालीन एएसआई हरिप्रकाश ने 16 अक्तूबर, 2019 को बड़ी औद्योगिक थाना क्षेत्र पुलिस को बताया था कि वह अपनी टीम के साथ गश्त पर थे। तब उन्हें पता लगा था कि दो युवक मादक पदार्थ तस्करी की फिराक में क्षेत्र से गुजरेंगे। पुलिस ने नाकाबंदी कर दी थी। तभी पुलिस को दो युवक आते दिखाए थे। वह अपने कंधों में प्लास्टिक कट्टे (बैग) रखे हुए थे। पुलिस ने शक के आधार पर उन्हें रोक लिया। युवकों के बैग से मादक पदार्थ चूरा पोस्त बरामद किया था। एक बैग से चार किलो 340 ग्राम व दूसरे से चार किलो 20 ग्राम चूरा पोस्त बरामद हुआ था। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर लिया था। उनकी पहचान गांव घसौली निवासी मनोज व देवेंद्र के रूप में हुई थी। पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया था।

'हमारा संकल्प विकसित भारत' की दिलाई शपथ

सोनीपत। केन्द्र और प्रदेश सरकार की सभी योजनाएं हर पात्र व्यक्ति तक पहुंचे इसी उद्देश्य से देश व प्रदेश में चलाई जा रही विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को गांव तिहाड़ कलां तथा हुल्लाहेड़ी पहुंची, जहां पर लोगों ने इस यात्रा के अंतर्गत गांव में पहुंची विडियो वैन का ग्रामवासियों ने स्वागत किया। यात्रा के अंतर्गत गांव हुल्लाहेडी में कविता जैन तथा गांव तिहाड़ कलां में आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यमंत्री मनोहर लाल के पूर्व मीडिया सलाहकार राजीव जैन ने बतौर मुख्यातिथि किया। इस दौरान उन्होंने कार्यक्रम में विभिन्न विभागों द्वारा सरकारी योजनाओं को लेकर लगाई गई स्टॉलों का अवलोकन किया। इस दौरान ग्रामीणों को हमारा संकल्प विकसित भारत की शपथ दिलाई गई।

योजनाओं का लाभ पहुंचाने की गारंटी : चौधरी

संकल्प यात्रा का बड़ी व दातोली में स्वागत

- महिला को गोदभराई रस्म के तहत फ्रूट किट दी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| गन्नौर

सरकार की प्रमुख योजनाओं में संपूर्णता लाने के उद्देश्य से 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' पूरे देश में शुरू की गया है और इसके तहत यह सुनिश्चित किया जाएगा कि इन योजनाओं का लाभ सभी लक्षित लाभार्थियों तक समय पर पहुंचे। इसी श्रृंखला के अंतर्गत बुधवार को विधायक निर्मल चौधरी ने गांव बड़ी व दातोली में 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' में भाग लिया। विधायक ने विकसित भारत की शपथ दिलायी और आयुष्मान भारत योजना के लाभार्थियों को आयुष्मान कार्ड वितरित किये। उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा लगाये गये स्टालों का भी अवलोकन किया तथा महिलाओं की गोदभराई की रस्म भी निभाई। भाजपा नेता आजाद नेहरा ने कहा कि यात्रा के तहत लाभार्थियों को विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ भी दिया जा रहा है। यात्रा का उद्देश्य 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प को आगे बढ़ाना है।

गन्नौर। महिला विकास विभाग के स्टाल पर महिला को गोदभराई रस्म के तहत फ्रूट किट देते हुए विधायक निर्मल चौधरी व समाजसेवी राजेंद्र कौशिक।

स्वास्थ्य शिविर लगाया

इस दौरान स्वास्थ्य जांच शिविर का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में समाजसेवी राजेन्द्र कौशिक, आजाद नेहरा, निशांत, मंडल अध्यक्ष विकास त्यागी, अरुण त्यागी, सरपंच नीरज त्यागी, बड़ी गांव के सरपंच प्रतिनिधि लोकेश गोस्वामी, एसडीएम निर्मल नागर, बीडीपीओ दीपिका शर्मा सहित ग्रामीण व गणमान्य मौजूद रहे।

मोबाइल मैकेनिक से मारपीट कर बाइक व मोबाइल फोन लूटा

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र के गांव जटवाड़ा रेलवे अंडरपास के निकट मोबाइल मैकेनिक को समय पूछने के बहाने से रोकने के बाद मारपीट कर तीन बदमाश उनकी बाइक व मोबाइल लूटकर भाग गए। गांव जाहरी निवासी ललित कुमार ने बताया कि वह कच्चे क्वार्टर सोनीपत में गोपाल मोबाइल शॉप पर रिपेयरिंग का काम करते है। वह मंगलवार रात को काम खत्म कर बाइक पर सवार होकर अपने घर जा रहे थे। जब वह जटवाड़ा से आगे रेलवे अंडरपास के पास पहुंचे तो वहां पहले से तीन युवक खड़े थे। उन्होंने समय पूछने के बहाने उन्हें रुकवा लिया। इस पर वह बाइक रोककर अपना मोबाइल निकाल उन्हें समय बताने लगे तो एक युवक ने उन्हें पकड़कर उनका मोबाइल छीन लिया।

पुलिस ने जीता वालीबॉल मैच

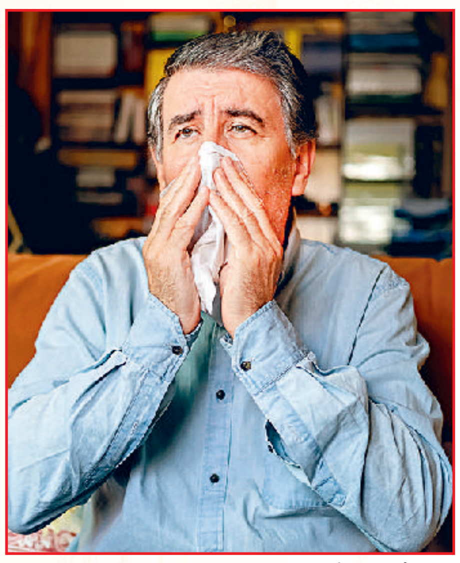
गोहाना। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए पुलिस अधिकारी, साथ में हैं युवा।

गोहाना। पुलिस द्वारा युवाओं को नशे से दूर रहने और खेलों में भाग लेने को प्रोत्साहित करने के लिए बुधवार को बरोदा रोड स्थित स्वर्ण जयंती पार्क में वालीबॉल का मैच कराया। पुलिस की टीम ने मैच जीता। डीसीपी भारती डबास के निर्देश पर नशा मुक्त भारत नशा मुक्त हरियाणा के तहत पुलिस द्वारा खेलकूद प्रतियोगिताएं करवाई जा रही हैं। देवीपुरा गोहाना के प्रहरी पवन कुमार पुलिस टीम के साथ स्वर्ण जयंती पार्क में पहुंचे और वालीबॉल मैच कराया। विजेता टीम के खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। पवन ने पार्क में पहुंचे लोगों को नशे के दुष्प्रभाव बताए। लोगों से अपने बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जब युवाओं का रुझान शिक्षा व खेलों की तरफ बढ़ेगा तो वे स्वयं ही नशे से दूर हट जाएंगे। इसके लिए माहौल बनाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि अगर कोई व्यक्ति नशीले पदार्थों की बिक्री करता है तो पुलिस को सूचना दें। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

एलर्जी की वजह से भी सर्दी में आती हैं छींकें



मेरी उम्र 61 वर्ष है। सर्दी के मौसम में रोज सुबह छींकें आती हैं, कुछ देर बाद खुद ही बंद हो जाती हैं। ऐसा क्यों होता है, राहत के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

राम आसरे, अंबिकापुर

इस मौसम में काफी लोगों को इस तरह की समस्या होती है। ऐसा एलर्जी से होता है। इसमें जैसे ही व्यक्ति रजाई या कमरे से बाहर निकलकर खुले में आता है, छींकें आने लगती हैं। इससे बचने के लिए कोशिश करें कि आप कमरे से बाहर निकलने से पहले कैप लगा लें और पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहनकर ही बाहर निकलें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मैं कमर दर्द से परेशान रहता हूं। अकसर पेन किलर खाता हूं। इससे पेट भी खराब हो जाता है। कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-करमेंद्र, जींद

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका कमर दर्द हो रहा है, इसके लिए आपको विटामिन डी की जांच करानी चाहिए, क्योंकि मौजूदा समय काफी संख्या में लोगों में विटामिन डी की कमी पाई जा रही है। लोग धूप में कम बैठते हैं, इस वजह से ऐसी समस्या आ रही है। इसके साथ ही आप नियमित रूप में सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। एक बार आप फिजियोथैरेपिस्ट से भी संपर्क करें। वे आपको कुछ एक्सरसाइज बताएगें। इसके साथ ही कैल्शियम की जरूरी मात्रा लेने के लिए नियमित दूध का सेवन करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी। कोशिश करें कि पेन किलर कम से कम खाएं।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। मैं दिन में दो बार भरपेट खाता हूं, फिर भी कुछ घंटे बाद ही भूख महसूस होती है। मेरा वेट भी ज्यादा नहीं है। कृपया इसका समाधान बताएं।

आकाश, भिलाई

आपकी समस्या पढ़कर लगता है आपको सबसे पहले शुगर की जांच करानी चाहिए, क्योंकि शुगर लेवल अधिक होने पर भूख बार-बार लगती है और वजन नहीं बढ़ता है। इसलिए आप एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर जांच कराएं। उसके बाद ही उपचार शुरू हो सकेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। जाड़े में गर्म पानी से नहाता हूं। लेकिन नहाने के बाद स्किन ड्राय हो जाती है। इचिंग भी होती है। ऐसा ना हो, इसका कोई उपाय बताएं।

-हेमंत, भोपाल

सबसे पहले आप कोशिश करें कि अधिक गर्म पानी से ना नाहाएं, यानी बहुत ठंडे या गर्म के बजाय पानी को नॉर्मल कर लें और उससे नहाएं। साथ ही बाथरूम में नारियल का तेल रखें, नहाने के तुरंत बाद जब त्वचा गीली हो, तभी नारियल का तेल त्वचा पर लगा लें। इस तरह आपको ड्रायनेस और खुजली से राहत मिलेगी।

मैं 50 वर्ष का हूं। हार्ट पेशेंट हूं। दवा तो लेता हूं, लेकिन इसके साथ हार्ट को हेल्दी रखने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करने चाहिए?

अमरीश, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आप हार्ट के पेशेंट हैं, इसलिए आपको अधिक तला-भुना खाना कम कर देना चाहिए या नहीं खाना चाहिए। साथ में आप सुबह-शाम आधे-आधे घंटे की सैर करें। खाने में सलाद जरूर शामिल करें। रात में समय से सोना चाहिए और सुबह जल्दी उठें। खाने में नमक कम खाएं।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। मैं कितने भी कपड़े पहन लूं, मुझे सर्दी बहुत महसूस होती है। सामान्य काम करने में परेशानी होती है। क्या डाइट में कुछ बदलाव से राहत मिल सकती है, कृपया बताएं।

-श्रीप्रकाश, कोरबा

हर आदमी का बॉडी स्ट्रक्चर अलग-अलग होता है। कुछ लोगों को अधिक सर्दी लगती है, कुछ लोगों को सर्दी कम महसूस होती है। इससे बचने के लिए आप कपड़े अधिक पहनें, साथ ही ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें और रात में हल्दी मिलाकर दूध पिएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. धीरज कपूर

सीनियर एंडोक्राइनोलॉजिस्ट, आर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

ब्लड में शुगर लेवल का बढ़ना यानी डायबिटीज एक ऐसा रोग है, जिसमें लापरवाही बरतने से कुछ अन्य गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। इनसे बचाव के लिए डायबिटीज पेशेंट्स को अपना शुगर लेवल मेंटेन करने के साथ किसी भी तरह की शारीरिक असामान्यता पर नजर रखनी चाहिए। इस बारे में आपके लिए बहुत ही यूजफुल इंफॉर्मेशंस हम दे रहे हैं।

डायबिटीज की वजह से बढ़ती है कई बीमारियों की आशंका

आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी खान-पान की गलत आदतों और शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण देश की आबादी का बड़ा हिस्सा डायबिटीज यानी मधुमेह का शिकार हो रहा है। इससे जुड़ी चिंताजनक बात यह है कि डायबिटीज के मरीजों में कुछ अन्य शारीरिक समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है।

हार्ट डिजीज

किसी इंसान को पहले से डायबिटीज हो तो उसे हृदय रोगों की आशंका बढ़ जाती है। खून में शुगर लेवल बढ़ने के कारण धीरे-धीरे हृदय की ब्लड वेसेल्स सिकुड़ने लगती हैं। फिर रक्त प्रवाह में रुकावट पैदा होती है, शरीर के सभी हिस्सों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंचाने के लिए हृदय को सामान्य से ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। नतीजा, ब्लडप्रेशर बढ़ जाता है और हृदय पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ने लगता है, जो कई बार हार्ट अटैक का कारण बन जाता है।

बचाव-उपचार: इस समस्या से बचाव के लिए संतुलित खान-पान और नियमित व्यायाम से बढ़ते वजन को नियंत्रित रखें। घी, तेल, चीनी, मैदा, एल्कोहाल, सिगरेट और डिब्बा बंद जंक फूड्स से दूरी बनाकर रखें, क्योंकि उनमें मौजूद प्रिजर्वेटिव्स सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह होते हैं। जब डायबिटीज के कारण दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ने लगती है तो कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करने और खून को पतला करने वाली दवाएं दी जाती हैं, ताकि रक्तप्रवाह में कोई रुकावट ना हो।

डायबिटिक रेटिनोपैथी

जब शुगर लेवल बहुत ज्यादा बढ़ जाए तो इसकी वजह से आंखों की दृष्टि भी प्रभावित होती है। ऐसी स्थिति में आंखों की रेटिना को पोषण प्रदान करने वाली अतिसूक्ष्म रक्त वाहिकाएं नष्ट होने लगती हैं, जिससे आंखों की दृष्टि धुंधली पड़ने लगती है।

बचाव-उपचार: इस समस्या से बचाव के लिए आंखों में कोई तकलीफ ना हो तो भी डायबिटीज पेशेंट्स साल में एक बार आई चेकअप जरूर करवाएं। जांच के दौरान अपने आई स्पेशलिस्ट को डायबिटीज के बारे में जरूर बताएं, ताकि सही समय पर समस्या की पहचान करके इसका उपचार शुरू किया जा सके।

डायबिटिक नेफ्रोपैथी

जब शुगर लेवल के साथ ब्लडप्रेशर भी बढ़ जाता है, तो ऐसी स्थित में किडनी की अति सूक्ष्म रक्तवाहिकाओं को बहुत नुकसान पहुंचता है। इससे किडनी की कार्यक्षमता घटने लगती है। जब किडनी ब्लड को अच्छी तरह फिल्टर नहीं कर पाती तो ऐसी स्थिति में यूरिन से अधिक मात्रा में प्रोटीन डिस्चार्ज होने लगता है, जिससे शरीर में इस पोषक तत्व की कमी हो जाती है। परिणामस्वरूप वाटर रिटेंशन यानी शरीर में पानी जमा होने और सूजन की समस्या परेशान करने लगती है।

बचाव-उपचार: इससे बचाव के लिए चीनी और नमक का सेवन अत्यंत सीमित मात्रा में करना चाहिए। उपचार के दौरान वाटर रिटेंशन दूर करने वाली दवाएं दी जाती हैं। जब तक यूरिन से प्रोटीन का डिस्चार्ज होता है, तब तक दवाओं की मदद से किडनी को नुकसान से बचाया जा सकता है, लेकिन जब ब्लड में यूरिया और क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ने लगती है, तो यह स्थिति मरीज के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होती है। इससे बचाव के लिए डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ सकती है। अगर डायबिटीज के साथ हाई ब्लडप्रेशर की समस्या हो तो बीपी को नियंत्रित करने के लिए भी नियमित रूप से दवाएं दी जाती हैं।

डायबिटिक न्यूरोपैथी

डायबिटीज के अधिकतर मरीजों को इस समस्या का सामना करना पड़ता है। खासकर जिन पेशेंट का ब्लड शुगर लंबे समय तक अनियंत्रित रहता है, उनके हाथ-पैरों की नसों में दर्द, झनझनाहट और खिंचाव जैसे लक्षण नजर आते हैं। कई बार पैरों में सुइयां चुभोने या चीटिंयां रेंगने जैसा एहसास होता है।

बचाव-उपचार: इस समस्या से बचाव के लिए सबसे पहले संयमित खान-पान, एक्सरसाइज और वॉक के माध्यम से बढ़ते शुगर लेवल को कंट्रोल किया जाना चाहिए। ऑफिस में लंबे समय तक सीट पर बैठने का काम है तो पैरों को सपोर्ट देने के लिए अपनी सीट के नीचे छोटा-सा स्टूल रखें। रात को सोते समय पैरों के नीचे ऊंचा तकिया रखें, ताकि रक्त प्रवाह सही ढंग से हो। गुनगुने पानी से भरे टब में सेंधा नमक मिलाकर उसमें पैरों को डुबोकर रखें, इससे भी पैरों को आराम मिलेगा। उपचार के दौरान डॉक्टर नसों आराम पहुंचाने के लिए कुछ पेनकिलर्स देते हैं।

डायबिटिक फुट

डायबिटीज होने पर पैरों में रक्त प्रवाह सही ढंग से नहीं हो पाता, जिससे मामूली चोट लगने या एड़ियां फटने पर संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। अगर सही समय पर उपचार ना किया जाए तो पैरों में गैंगरीन हो सकता है।

बचाव-उपचार: बचाव में पैरों की सफाई का विशेष ध्यान रखें। ध्यान रहे एड़ियां ना फटें, जूते के साथ हमेशा साफ मोजे पहनें। पैरों को चोट से बचाकर रखें। पैरों में चोट लगने पर या पैरों में किसी तरह का जख्म होने पर तत्काल डॉक्टर से संपर्क करके इलाज करवाएं।

हाइपोग्लाइसीमिया

किसी व्यक्ति का शुगर लेवल अचानक 70 एमजी से नीचे चला जाए तो ऐसी शारीरिक दशा को हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। आमतौर पर अधिक मात्रा में डायबिटीज की दवा लेने, इंसुलिन की डोज बढ़ाने और लंबे समय तक खाली पेट रहने के कारण ऐसी समस्या होती है। चक्कर आना, पसीना आना, कमजोरी महसूस होना, दिल की धड़कन तेज होना और बेहोशी इसके प्रमुख लक्षण हैं।

बचाव-उपचार: डायबिटीज की समस्या हो तो हमेशा अपने साथ ग्लूकोमीटर रखें। अगर कोई भी असामान्य लक्षण दिखाई दे तो, तत्काल कोई मीठी चीज खाएं। ज्यादा देर तक खाली पेट ना रहें।

डायबिटीज कीटोएसिडोसिस

जब शरीर में इंसुलिन की कमी के कारण शुगर लेवल बढ़कर 400 से 500 एमजी हो जाए, तो ऐसी शारीरिक दशा को डायबिटीज कीटोएसिडोसिस कहते हैं। गला सूखना, अत्यधिक प्यास लगना, बार-बार यूरिन डिस्चार्ज होना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

बचाव-उपचार: नियमित रूप से डायबिटीज की दवा लें। अगर इंसुलिन लेते हैं, तो नियमित इंसुलिन लेना ना भूलें। गंभीर स्थिति होने पर हॉस्पिटल में भर्ती कराएं।

कमजोर इम्यून सिस्टम

डायबिटीज के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। जिससे व्यक्ति को सर्दी, जुकाम, खांसी, संक्रमण और बुखार जैसी समस्याएं अकसर परेशान करती हैं।

बचाव-उपचार: इस समस्या से बचाव के लिए अपने नियमित आहार में विटमिन सी युक्त खट्टे फलों जैसे- संतरा, मौसंबी, नीबू, आंवला और हरी सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। अगर कोई भी संक्रमण हो तो डॉक्टर से दवा लें। *

प्रस्तुति : विनीता

अवेयरनेस

अंजू जैन

इन दवाओं से भी बढ़ सकता है वेट

कई लोग इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि सामान्य डाइट लेने, जंक फूड नहीं खाने और एक्टिव रहने के बावजूद भी उनका वेट क्यों बढ़ रहा है? इस बारे में यह जानना जरूरी है कि कुछ खास दवाओं का सेवन भी वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। आइए जरा जान लें इनके बारे में।

स्टेरॉयड्सः अस्थमा और आर्थराइटिस जैसी बीमारियों में डॉक्टर जरूरत पड़ने पर ये दवाएं देते हैं। ये दवाएं भूख बढ़ाती हैं और रक्त में ग्लूकोज का स्तर भी बढ़ाती हैं। इनसे मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया बाधित होती है, वजन बढ़ता है और डायबिटीज भी हो सकता है।

गर्भ निरोधक गोलियांः कुछ गर्भ निरोधक गोलियों के कारण भी वजन बढ़ सकता है। इनमें मौजूद प्रोजेस्ट्रॉन और एस्ट्रोजन हार्मोन के साइड इफेक्ट से शरीर में तरल बढ़ने की समस्या होती है, जिससे महिलाओं का वजन बढ़ता है। लेकिन सारी बर्थ कंट्रोल पिल्स एक जैसी नहीं होती हैं। किसी दवा से ऐसा हो, तो चिकित्सक की सलाह से दवा बदल सकते हैं।

डिप्रेशनरोधी दवाएंः एंटीसाइकोटिक दवाओं में ऐसे केमिकल्स होते हैं, जो शरीर और ब्रेन को तनावमुक्त कर देते हैं। इन दवाओं के सेवन से नींद ज्यादा आती है, इसलिए मरीज का वजन बढ़ने लगता है।

मल्टी विटामिन दवाएंः बिना जरूरत अपनी मर्जी से विटामिन की गोलियां लंबे समय तक लेने से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया ज्यादा एक्टिव हो जाती है। नतीजतन भूख ज्यादा लगने लगती है। ऐसे में व्यक्ति ज्यादा खाता है और मोटा हो जाता है।

बीपी कंट्रोलर पिल्सः हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को रोज इसे कंट्रोल करने की दवा लेनी पड़ती है। ये दवाएं कैलोरी बर्न करने की प्रक्रिया धीमी कर देती हैं और साथ ही वाटर रिटेंशन की समस्या भी बढ़ा देती हैं। इनकी वजह से भी मोटापा आ सकता है।

हार्मोन सप्लीमेंट्सः कुछ महिलाओं में हार्मोन संतुलन के लिए हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। इससे भूख बढ़ती है और वाटर रिटेंशन की भी समस्या होती है। इससे शरीर में वसा जमा होने लगती है।

इनके अलावा अपने मन से ज्यादा एंटीबायोटिक्स लेने, माइग्रेन की दवाएं खाने या डायबिटीज की कुछ दवाएं लेने से भी मोटापे की समस्या हो सकती है। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. विकास अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन

डॉ. संजीव डांग
ईएनटी सर्जन
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली

वैसे तो हाइजीन और प्रोटेक्शन का ध्यान ना रखने पर ईयर इंफेक्शन किसी भी मौसम में हो सकता है। लेकिन सर्दियों में इसकी आशंका बढ़ जाती है। इसके होने के कारणों और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

सर्दियों में बढ़ जाती है ईयर इंफेक्शन की आशंका

सर्दी के मौसम में होने वाली कई स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा, कान के संक्रमण यानी ईयर इंफेक्शन की आशंका भी बढ़ जाती है। इस वजह से मध्य और भीतरी कान में बैक्टीरिया या वायरस के संक्रमण के कारण सूजन आ जाती है। इन दिनों कई अस्पतालों में रोजाना कुछ मरीज कान में संक्रमण, खुजली और सूजन की समस्या लेकर आ रहे हैं। दरअसल, ठंड का मौसम बैक्टीरिया और वायरस को विकसित होने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करता है।

संक्रमण के कारणः कान में संक्रमण और सूजन का मुख्य कारण, ठंड में कमजोर प्रतिरक्षा को माना जा सकता है। कई बार कान में मौजूद नमी या बैक्टीरिया, कानों में होने वाले ओटिटिस मीडिया का कारण बनते हैं। यह संक्रमण गले में खराश या श्वसन संक्रमण के कारण भी हो सकता है क्योंकि इस वजह से कान की यूस्टेशियन ट्यूब ब्लॉक हो जाती है और असहनीय दर्द होता हैं। कुछ लोगों में साइनसाइटिस का इलाज ना किए जाने पर भी कानों में प्रॉब्लम पैदा हो सकती है। दरअसल, कान का संक्रमण, नाक और गले के संक्रमण से भी जुड़ा होता है। कुछ लोगों को सर्दी के मौसम के दौरान कानों में अत्यधिक सूखापन और एलर्जिक राइनाइटिस के कारण भी संक्रमण हो जाता है। इससे कान में फंगल इंफेक्शन हो सकता है, जिसे ओटोमाइकोसिस कहा जाता है। कई बार खांसी होने और सर्दी लगने पर एक्यूट ओटिटिस मीडिया (एओएम) जैसे कान संक्रमण के मामलों में वृद्धि हो जाती है। अधिक ठंड भी कान में दर्द का कारण बन सकता है। दरअसल, ठंड का मौसम ईयर कैनाल्स के संवेदनशील ऊतकों में जलन पैदा करता है, इससे कान में दर्द हो सकता है। ठंड के महीनों में रक्त संचार कम होने से भी कान में संक्रमण की आशंका बढ़ सकती है।

संक्रमण के लक्षणः संक्रमण की वजह से कान में दर्द होना, चक्कर आना, सिरदर्द होना, असामान्य स्राव और अस्थायी सुनने में कमी आना जैसे लक्षण दिख सकते हैं। खुली जगह में ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से भी कान का दर्द गंभीर हो सकता है और इसके लिए तत्काल ट्रीटमेंट करना जरूरी है।

उपचार के तरीकेः कान में संक्रमण के लक्षण दिखते ही डॉक्टर से कंसल्ट कर तुरंत उनके बताए ईयर ड्रॉप्स का उपयोग करना चाहिए। डॉक्टर की सलाह लेकर एंटीबायोटिक्स, एंटीहिस्टेमाइन और दर्द निवारक दवाई का सेवन करें। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई ना लें या किसी ओवर-द-काउंटर ईयर ड्रॉप का उपयोग ना करें।

संक्रमण से बचावः संक्रमण की वजह से कान के दर्द को कम करने के लिए आइस पैक या हीटिंग पैड या नम कपड़े का उपयोग करें। नहाते समय ध्यान रखें कि कानों में पानी ना जाए। घर से बाहर जाते समय कैप, हेडबैंड या स्कार्फ पहनकर कानों को गर्म रखें। हवा से बचाने के लिए कानों में रुई का प्रयोग ना करें। ऐसा करने से कान की नलिका में सूजन आ सकती है। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोते रहें, इससे कानों में कीटाणुओं के संक्रमण से बचाव होगा। फ्लू से बचाव के लिए वैक्सीन लगवा लें। धूम्रपान से दूर रहें, इससे श्वांस नली में जलन पैदा हो सकती है। कान में संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए ईयरमफ पहनने और सामान्य सर्दी, फ्लू और साइनसाइटिस से बचाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट कर बचाव के उपाय करें। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म रखने में भुजंगासन को सबसे बेहतर योगासन माना जाता है। लेकिन इसका पूरा लाभ पाने के लिए इसकी सही विधि, इसे करने से पहले और करने के बाद के आसनों के बारे में, जरूर जान लें।

सर्दी से बचाव में सहायक है भुजंगासन

सर्दी के मौसम में कुछ लोगों को ज्यादा ही ठंड लगती है। वो अकसर ठिठुरते रहते हैं। इसकी वजह सिर्फ यह नहीं होती कि वे गर्म कपड़े नहीं पहनते, बल्कि इस ठंड के लगने की एक वजह उनके शरीर की प्रतिक्रिया होती है। साथ ही कमजोर प्रतिरक्षा के चलते भी कुछ लोगों को ज्यादा सर्दी लगती है। यूं तो सर्दी से बचाव के लिए कई आसन कारगर हैं, लेकिन इनमें सबसे ज्यादा कारगर और सरल भुजंगासन है।

भुजंगासन से पहलेः भुजंगासन करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि इसे एकदम से शुरू ना करें, बल्कि इसके पहले बालासन, गरुड़ासन और मार्जरी आसन करें। इससे ना सिर्फ भुजंगासन करना आसान होगा, बल्कि इसके फायदे भी बढ़ जाते हैं।

भुजंगासन की विधिः योगा मैट बिछाकर उस पर पेट के बल सीधा लेट जाएं। इस तरह लेटें कि पैरों के तलवे ऊपर की ओर हों। लेटने के कुछ क्षण गुजरने के बाद अपनी बाजुओं को जमीन पर टिकाएं और धड़ को ऊपर की तरफ पूरे खिंचाव के साथ ले जाएं। इस दौरान अपनी दोनों बाजुओं को जमीन पर मजबूती से टिकाए रखें। अब हाथों पर शरीर का अधिकतम वजन डालकर छाती को जितना ऊपर की तरफ खींच सकते हैं, खींचें। लेकिन ऐसा करते हुए यह ध्यान रखना चाहिए कि आपके पेट के नीचे की त्वचा जमीन से उठनी नहीं चाहिए यानी पेट के नीचे का हिस्सा जमीन के साथ लगा रहना चाहिए और पेट के ऊपर के हिस्से को ही ऊपर उठना चाहिए। इस दौरान अपने पैरों को अंगुलियों के बल टिकाकर रखें और पीठ को जितना मोड़ सकें, उतना आराम से मोड़ें। जबरदस्ती कुछ भी ना करें। ध्यान रखें इसका फायदा तभी है, जब इस दौरान आपकी बाजुएं पूरी तरह से तनी रहें और उनमें वजन महसूस हो। कम से कम पांच बार गहरी सांस पहले अंदर लें फिर बाहर छोड़ दें। यह 30 से 60 सेकेंड तक करें। अगर परेशानी महसूस हो रही हो तो 30 सेकेंड के बाद ही सामान्य मुद्रा में आ जाएं, नहीं तो एक मिनट तक तनी हुई कमान के समान मुद्रा बनाकर रखें। अनुभवी होने के बाद इसे 90 सेकेंड से ज्यादा ना करें।

भुजंगासन के बादः जिस तरह सीधे भुजंगासन करने से पहले कुछ दूसरे योगासन किए जाएं तो उनसे ज्यादा फायदा मिलता है। ठीक उसी तरह भुजंगासन करने के बाद भी कुछ दूसरे आसन किए जाएं तो इस आसन के और ज्यादा फायदे मिलते हैं। भुजंगासन के बाद योगाचार्य जिन आसनों को करने की सलाह देते हैं, उनमें बितिलासन, ऊर्ध्वमुख श्वानासन और सेतुबंधासन शामिल हैं।

आसन के फायदे : भुजंगासन करने से सर्दी से बचाव होता है। इसके अलावा यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी लचीली और मजबूत बनती है। छाती, फेफड़ों, कंधों और पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। तनाव और थकान दूर होती है। साइटिका की समस्या से छुटकारा मिलता है। अस्थमा के लक्षणों को भी नियमित तौर पर भुजंगासन करने से कम किया जा सकता है। साथ ही प्रजनन प्रणाली में भी इसे नियमित करने से फायदा मिलता है।

सावधानी बरतेंः भुजंगासन हमेशा अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में ही करना चाहिए। जरा भी लापरवाही होने से रीढ़ की हड्डी में चोट लग सकती है, जिसका परिणाम घातक हो सकता है। पीठ में किसी तरह की चोट पहले से लगी हो तो भूलकर भी यह आसन ना करें। इसके अलावा सिरदर्द हो या गर्भावस्था में महिलाएं इस आसन को ना करें। *

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

मारपीट करने व धमकी देने का लगाया आरोप

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव लहराड़ा में महिला ने अपने सास-ससुर पर मारपीट करने जान से मारने की धमकी देने के आरोप की शिकायत पुलिस का दी है। पुलिस ने इस संबंध में आरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव लहराड़ा निवासी ज्योति ने बताया कि वह उसका पति दीपक जेल में बंद है।

उत्सव दिवस के तौर पर मनाएंगें 22 जनवरी

सोनीपत। आगामी 22 जनवरी को अयोध्या में भगवान श्रीराम मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा एवं मंदिर के उद्घाटन दिवस को शौर्य एवं उत्सव दिवस के रूप में मनाया जायेगा। घरों, प्रतिष्ठानों पर रोशनी एवं हर घर पांच दीपक जलें इसके लिए विशेष तैयारी की जा रही है। जानकारी देते मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार एवं भाजपा नेता राजीव जैन ने बताया कि घर-घर दीपक वितरित करने का अभियान 25 दिसंबर से शुरू किया जाएगा।

सरीना ने जीता लड़कियों का एकल खिताब

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) की प्रतिभाशाली लान टेनिस खिलाड़ी सरीना गहलोत ने जयपुर में आयोजित आल इंडिया नेशनल सीरीज टेनिस टूनार्मेंट में लड़कियों की अंडर-12 आयु वर्ग में एकल खिताब जीतकर सोनीपत जिला व हरियाणा प्रदेश का नाम रोशन किया है। सरीना ने युगल मुकाबले में भी बेहतर खेल दिखाकर उपविजेता बनने का गौरव हासिल किया।

शिक्षुता जागरूकता वर्कशॉप आयोजित

रोहतक। तिलियार टूरिस्ट रिजॉर्ट में क्षेत्रीय निदेशालय कौशल विकास एवं उद्यमशीलता विभाग मोहाली द्वारा जिला स्तरीय शिक्षुता जागरूकता वर्कशॉप का आयोजन नगराधीश मुकुंद तंवर की अध्यक्षता में आयोजित करवाया गया। कार्यक्रम में जिला में स्थित विभिन्न निजी उद्योगों एवं सरकारी कार्यालयों के सैकड़ों प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

पेलपा में करंट लगने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। गांव पेलपा में करंट लगने से एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 26 वर्षीय तानो मांझी के रूप में हुई है। तानो मांझी मूलतः बिहार का निवासी था। पिछले कुछ समय से यहां पेलपा गांव में स्थित एक ईंट भट्ठे में काम करता था। मंगलवार की सायं वह काम कर रहा था। नजदीक ही बिजली की तार थी। तानो उस तार के संपर्क में आ गया, जिससे उसको करंट लग गया। जब तक साथी मजदूरों की नजर पड़ती, देर हो चुकी थी।

हत्या मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर : सीआईए की एक टीम द्वारा दुजाना चौक बेरी पर कार सवार लोगों पर जानलेवा हमला करके दो लोगों की हत्या करने के मामले में कार्रवाई करते हुए वांटेड आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी सोमबीर नें बताया कि सन्नी पुत्र जोगिंदर निवासी रिटोली की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।

फंदा लगाने से प्रवासी युवक की मौत

बहादुरगढ़। आसौदा में एक प्रवासी युवक का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। मृतक की पहचान करीब 21 वर्षीय आकाश के रूप में हुई है। आकाश मूल रूप से उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ जिले का रहने वाला था। पिछले कुछ समय से यहां आसौदा में फ्लाईओवर के निकट रह रहा था। दिहाड़ी-मजदूरी करता था। मंगलवार की देर शाम को वह कमरे में था। जब परिजन अंदर गए तो उसे फंदे पर लटका देखा गया।

डिटर्जेंट पाउडर विक्रेता ऑटो चालक से छीने 25 हजार

झज्जर। डिटर्जेंट पाउडर विक्रेता ऑटो चालक से 25 हजार रुपये की लूट का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में रोहतक जिले के कबूलपुर निवासी सुरेश ने बताया कि वह बीती 18 दिसंबर की रात करीब साढे.नौ बजे रेवाड़ी से वापस घर लौट रहा था तो गुढ़ा गांव के नजदीक दो युवक बाइक लेकर खड़े थे।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने जिलाध्यक्ष के नेतृत्व में किया प्रदर्शन

मिमिक्री वीडियो वायरल करने पर राहुल गांधी का पुतला फूंका

राहुल और सोनिया गांधी के खिलाफ जमकर नारेबाजी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बुधवार की देर शाम को शहर के अंबेडकर चौक में भारतीय जनता पार्टी ने जिला स्तरीय प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन में उप राष्ट्रपति जगदीप धनखड़ की मिमिक्री के वीडियो को वायरल करने के आरोप में कांग्रेस नेता राहुल गांधी का पुतला फूंका गया। भाजपा कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी के साथ सोनिया गांधी के खिलाफ जम कर नारेबाजी की। प्रदर्शन का नेतृत्व सोनीपत भाजपा के जिला अध्यक्ष तीर्थ सिंह राणा ने किया। भाजपा के जिला अध्यक्ष ने कहा कि पीएम पर राजनीतिक प्रहार करना और उनकी छवि को धूलि-धूसरित करते-करते कांग्रेस इस हद तक गिर गई कि उसने देश के सर्वोच्च दूसरे बड़े संवैधानिक पद पर आसीन एक किसान के बेटे की प्रतिष्ठा तक तार-तार कर दी। तीर्थ सिंह राणा ने कहा कि एक गरीब धरतीपुत्र के घर में जन्मा एक सामान्य व्यक्ति राष्ट्रपति क्यों है, यह कांग्रेस को सुहा नहीं रहा है। आजाद सिंह नेहरा, बलराम कौशिक, रविंद्र दिलावर, कुलदीप नांगल, सुनील वत्स, अनूप कुंडू, सुधीर मलिक, मुकेश बत्रा, सुमित कक्कड़, फूल खरब, सुधीर मलिक और मोहन गंगाना सहित अन्य मौजूद रहे।

गोहाना। राहुल गांधी का पुतला दहन करते भाजपा नेता और कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

बकाया पारिश्रमिक का भुगतान करने की मांग करते मनरेगा श्रमिक।

बकाया पारिश्रमिक का भुगतान करने की मांग

■ श्रमिकों ने अक्तूबर के महीने में छिछड़ाना माइनर पर किया था काम

गोहाना। मनरेगा श्रमिकों को अक्तूबर के महीने में किए गए पारिश्रमिक का अब तक भुगतान नहीं किया गया है। गांव धनाना निवासी एक ग्रामीण को भी उसके द्वारा ट्रैक्टर से तालाब की खोदाई करने के पैसे नहीं दिए गए हैं। बुधवार को मनरेगा मजदूरों ने सरकार से बकाया पारिश्रमिक का भुगतान करने की मांग की। मनरेगा श्रमिक घिलौड़ माइनर पर काम करने पहुंचे थे। हरियाणा मनरेगा मजदूर संघ के प्रदेश अध्यक्ष नवीन कुमार रंगा ने कहा कि मनरेगा श्रमिकों ने बीती 10 अक्तूबर से 28 अक्तूबर तक छिछड़ाना माइनर की सफाई का काम किया था। इस काम पारिश्रमिक 90 हजार रुपये बनता है जिसका अब तक भुगतान नहीं किया गया है। संघ के सचिव रविन्द्र के अनुसार 4 जून 2022 से लेकर 11 जुलाई 2022 तक गांव धनाना में चबाड़िया वाले तालाब की खोदाई का काम किया गया था। इस दौरान महावीर पुत्र जय नारायण द्वारा ट्रैक्टर-ट्राली द्वारा काम किया गया था।

ग्रामीण के इस काम के 34 हजार 3 सौ 90 रुपये बनते हैं। सरकार द्वारा इस राशि का भी ग्रामीण को अब तक भुगतान नहीं किया गया है। मेट सतीश, मनरेगा श्रमिक बलबीर, शकुंतला, सुदेश देवी, ममता और कृष्ण ने बकाया पारिश्रमिक का भुगतान करने की मांग की है। श्रमिकों ने सरकार से मनरेगा मजदूरी 5 सौ रुपये करने की मांग की है। काम के दौरान श्रमिक की मौत होने पर परिवार को 15 लाख रुपये मुआवजा दिया जाए। श्रमिकों को काम के सभी औजार दिए जाएं और काम पर आने-जाने का किराया दिया जाए। मेटों का न्यूनतम वेतन निर्धारित किया जाए। किसी मेट की काम के दौरान मृत्यु होने पर परिवार को 25 लाख रुपये मुआवजा दिया जाए।

धरतीपुत्रों को प्राकृतिक खेती करने के लिए जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा बुधवार को विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान गांव कथूरा में प्राकृतिक खेती पर किसान संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में किसानों को प्राकृतिक खेती करने के लिए जागरूक किया गया। विभाग के एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने कहा कि किसान प्राकृतिक खेती अपनाएं। प्राकृतिक खेती पर खर्च भी कम आता है और अच्छी गुणवत्ता के जहर मुक्त अनाज का उत्पादन किया जा सकता है। किसान अपने घर में देसी गाय का पालन करें। इसके मूत्र और गोबर से जीवामृत, धनमृत और बीजामृत तैयार करके खेत में डालें। इससे किसान को अपने खेत में रासायनिक खाद डालने की जरूरत नहीं पड़ेगी। बीएओ डॉ. आनंद, बीडीपीओ अंकुर, डॉ. विरेंद्र नांदल और अधिवक्ता वजीर नरवाल सहित अन्य गणमान्य मौजूद रहे।

गोहाना। कार्यक्रम में किसानों को संबोधित करते एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद।

राई। शिक्षा सेल के जिला अध्यक्ष व खरखोदा हल्का प्रभारी मास्टर सतनारायण अंतिल यात्रा को लेकर जानकारी देते हुए । फोटो :हरिभूमि

राई हल्के में आज पहुंचेगी हरियाणा बदलाव यात्रा

राई। आम आदमी पार्टी के शिक्षा सेल के जिला अध्यक्ष व खरखोदा हल्का प्रभारी मास्टर सतनारायण अंतिल ने पार्टी की आज राई हल्के में पहुंचने वाली/"हरियाणा बदलाव-यात्रा/" को लेकर हल्के को लोगों से यात्रा में पहुंचने की अपील की। उन्होंने बताया कि वीरवार को यात्रा का स्वागत में अंगूरी देवी अस्पताल के समीप बहालगढ़ बहालगढ़ बहालगढ़ विशाल स्वागत किया जाएगा । मास्टर सतनारायण ने कहा कि बदलाव यात्रा /"इब हरियाणा के लाल नै, एक मौका केजरीवाल नै/" के नारे के साथ प्रदेश की 90 विधानसभाओं में निकाली जाएगी। 15 दिसंबर से लेकर 24 दिसंबर तक आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता बदलाव का संदेश दें रहे है। बदलाव यात्रा के दौरान आम आदमी पार्टी ने शिक्षा, बिजली, चिकित्सा, पानी, नौकरी, किसान, जवान और महिलाओं के सम्मान के क्षेत्र में जो काम दिल्ली और पंजाब में किए हैं, उनसे हरियाणा की जनता को अवगत करा रहे है। उन्होंने कहा कि हरियाणा की जनता चाहती है हरियाणा के लाल, अरविंद केजरीवालह्न हरियाणा में आए और दिल्ली-पंजाब जैसी व्यवस्था हरियाणा में बने ताकि हरियाणा में भी अच्छे स्कूल-कॉलेज, अच्छे मोहल्ला क्लीनिक और अच्छे अस्पताल हों।

खरखौदा। जरूरतमंद बच्चों को जूते व वर्दी वितरित करते समाजसेवी।

जरूरतमंद बच्चों को जूते व वर्दी वितरित

खरखौदा। पीएम श्री राजकीय वमावि खरखौदा में समाजसेवी शिव शंकर गर्ग, ओम दत्त शर्मा व निवर्तमान पार्षद आजाद भौरिया ने विद्यालय के छठी से आठवीं कक्षा तक के जरूरतमंद छात्रों को जूते व सर्दियों की वर्दी प्रदान की। समाजसेवियों ने छात्रों को संबोधित करते कहा कि विद्यार्थियों में सेवा भावना का जागृत होना आवश्यक है। जरूरतमंद लोगों की सहायता करने में कभी संकोच नहीं करना चाहिए। विद्यार्थियों को सुचारू रूप से शिक्षा ग्रहण करके समाज को नई दिशा देनी चाहिए। प्राचार्य निर्मल धनेरवाल ने निस्वार्थ भावना से सेवा करने पर सभी समाजसेवियों का आभार व्यक्त किया।

20 लाख से होगा गली का निर्माण

■ नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

नगर परिषद द्वारा वार्ड 16 की चोपड़ा कालोनी में गली संख्या चार का निर्माण करवाया जाएगा। गली निर्माण पर 20 लाख रुपये खर्च होंगे। बुधवार को नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने नारियल फोडकर गली निर्माण का शुभारंभ किया। अध्यक्षता वार्ड पार्षद प्रदीप लठवाल ने की।

चोपड़ा कालोनी की गली संख्या पिछले काफी दिनों से खास्ता हाल में थी। गली में गड्ढे बने होने से लोगों को आने-जाने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। अब नगर परिषद द्वारा इस गली का निर्माण करवाया जाएगा। नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी के अनुसार गली निर्माणकार्य पर 20 लाख रुपये खर्च होंगे। विरमानी के अनुसार इस गली में गंदे पानी निकासी के लिए 10 इंची भूमिगत पाइप लाइन भी दबाई जाएगी। इस अवसर पर जेई अरविंद कुमार, यश शर्मा, राजेन्द्र कुमार, कप्तान, महेंद्र, मुकेश, वेदप्रकाश, महासिंह, नवीन, सुरजीत, रोशनी, कविता और संतोष सहित कालोनी के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

गली निर्माणकार्य का शुभारंभ करते चेयरपर्सन रजनी विरमानी।

समाजसेवी कादियान ने किया पदक विजेता जन्नत का स्वागत

आज बेटियां बेटों से किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गुजरात के नाडियाड में 67वें नेशनल स्कूल गेम्स की तीरंदाजी प्रतियोगिता में गांव कामी से जन्नत पांचाल पुत्री सुनील पांचाल ने अंडर-17 में उम्दा प्रदर्शन कर दो सिल्वर व एक ब्रॉन्ज मेडल जीतकर अपने गांव व प्रदेश का नाम रोशन किया है। जन्नत 9वीं कक्षा की छात्रा है, वह पिछले कई साल से गेम में कड़ी मेहनत कर सफलता हासिल कर रही है। बेटी की जीत पर गांव व परिवार में खुशी का माहौल है। बुधवार को गांव में सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें बतौर मुख्यातिथि देवा सोशल वेलफेयर सोसायटी गन्नौर के संस्थापक एवं समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने खिलाड़ी जन्नत को माला पहनाकर भव्य स्वागत कर उसे जीत की बधाई दी और कहा कि आज जन्नत ने अपने माता-पिता का सर फक्र से ऊंचा कर दिया। उनका मानना है कि इसी तरह की मेहनत और समर्थन से जन्नत और भी ऊंचाइयों को छूने में सफल होगी। कादियान ने कहा कि आज के समय में बेटियां बेटों से किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं रही है। धरती से लेकर आसमान तक बेटियों ने अपनी पहचान बनाई है। ऐसे में जरूरी है कि प्रत्येक माता-पिता अपनी बेटियों को आगे बढ़ने का अवसर दें।

गन्नौर। समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने खिलाड़ी जन्नत को माला पहनाकर स्वागत करते हुए ।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर बलराज सरपंच, सुरेंद्र, राजा, कृष्ण नैन चेयरमैन, डा. अशोक नैन, सतपाल नैन, राजवीर दांगी आदि मौजूद रहे।

भाजपा पार्षदों की दाग हटाने की कोशिश

नगर निगम में भाजपा पार्षदों ने सीनियर डिप्टी मेयर के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव की तैयारी शुरू की है। प्रस्ताव ला सकते हैं, उनका हक है, लेकिन कोई कह रहा था कि ये पार्षद अपना वो दाग धोने की कोशिश में लगे हुए हैं जो सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर चुने जाने के समय लगा था। क्योंकि संख्या बल में भाजपा का दबदबा होने के बावजूद दोनों पदों पर कांग्रेस की जीत हुई थी।

पीएमओ तक अपडेट, दौड़ रहे नेताजी

शुरूआती दिनों में ठंडे रिस्पोंस के बाद विकसित भारत संकल्प यात्रा में इन दिनों हर छोटा-बड़ा नेता पहुंच रहा है। पता चला है कि संगठन में बडे पदाधिकारी को पीएमओ से यात्रा को लेकर पॉजीटिव रिस्पोंस नहीं मिला था। जिसके बाद नेताओं में बात फैल गई कि यात्रा का हर अपडेट पीएमओ तक जा रहा है। बस इसी के बाद से हर छोटा-बड़ा नेता यात्रा में अपनी हाजिरी लगवाने पहुंच रहा है।

आमदनी का मामला, नई मैडम बाईपास

ट्रैकसूट वाली मैडम के जाने के बाद से सचिवालय में ट्रैकसूट वाली मैडम नंबर 2 सक्रिय हो रही हैं। कार्यालय के स्टाफ के साथ नंबर 2 मैडम की अच्छी अंडरस्टैंडिंग है, इसी वजह से नई मैडम की जानकारी के बिना ही फाइलें निकालने की कोशिश हो रही है। हाल ही में जब बड़े साहब के सामने मामला आया तो इसका खुलासा हुआ। कोई कह रहा था कि आमदनी का मामला है, इसीलिये कई रिस्क लेकर चोरी-छिपे फाइलें निकलवाई जा रही थी।

टिकट की चाह में धारण कर लिया भगवा

सोनीपत के एक भाजपा नेता जोकि पिछली बार विधानसभा चुनावों में दूसरी पार्टी से मैदान में थे। इन दिनों पूरी तरह से भगवा रंग में रंग गए हैं। टिकट की चाह में लोकसभा क्षेत्र की खाक खंगाल रहे नेताजी कुछ दिनों से भगवा चोले में हैं। बताया जा रहा है कि नेताजी को किसी ने सलाह दी थी कि भाजपा में आजकल बाबाओं की बहुत चल रही है, बस इसी बात पर नेताजी ने भगवा ही धारण कर लिया।

एक विधानसभा एक पार्टी कैंडिडेट कई

सोनीपत जिले की एक विधानसभा में इन दिनों घमासान मचा हुआ है। सिर्फ कांग्रेस पार्टी से ही एक नहीं कई कैंडिडेट लाइन में लगे हुए हैं। पिछले चुनावों में ही ये सीट गंवाने वाली कांग्रेस के आधा दर्जन नेता टिकट की आस में हलके की धूल फांक रहे हैं। कमाल की बात ये है कि रोजाना लाखों रुपये भी खर्च किए जा रहे हैं, जबकि पुराने वाले विधायक अपनी टिकट के लिये निश्चिंत होकर बैठे हैं।

नेत्र जांच शिविर में 92 मरीजों की आंखें जांची

खरखौदा। बुधवार को मटिंडू गांव में नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 92 मरीजों की आंखों का चेकअप किया गया। चिकित्सकों की टीम में रोहतक के सिविल अस्पताल से सेवानिवृत नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ एसपीएस भाटिया, ऑप्टोमेट्रिस्ट संतोष, शुभम, प्रवीण व सरपंच वीरेंद्र मौजूद रहे। डॉ भाटिया ने बताया कि जांच के दौरान 21 ऐसे नेत्र रोगी मिले हैं जिनमें कॉन्ट्रैक्ट ग्लूकोमा, रेटिना रिफ्लेक्टिव संबंधी कमियां मिली है। जिनका इलाज शुरू किया गया है और उन्हें मुफ्त में दवाइयां उपलब्ध कराई गई हैं। डॉ एसपीएस भाटिया ने कहा कि इस तरह के नेत्र स्वास्थ्य जांच कैंप वे लगातार लगाते रहते हैं।

राई। भाजपा जिला उपाध्यक्ष व निगम पार्षद पुनीत राई आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों के स्वास्थ्य की जांच करवाते हुए। फोटो :हरिभूमि

बच्चों को फास्ट फूड से हमेशा दूर रखें : पुनीत

राई। नगर निगम के वार्ड 8 राय में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बढ़ खालसा द्वारा आंगनबाड़ी केंद्र के बच्चों के स्वास्थ्य की जांच शिविर लगाया। शिविर की व्यवस्था में सहयोग पर गांव के लोगों ने पार्षद पुनीत राई का आभार व्यक्त किया । कैंप में आए चिकित्सक नहीं बच्चों के अभिभावकों को सलाह दी कि वे बच्चों को प्रोटीन युक्त खाने-पीने की चीजे दें। बच्चों को फास्ट फूड से हमेशा दूर रखें । इसके बाद पुनीत राई ने सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से जुड़ने व लाभ लेने को प्रेरित किया । राकेश कौशिक, सत्यनारायण कौशिक, इन्द्र पांचाल, रणजीत, विनोद दहिया आदि गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे ।

कार्यालयः- खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी, गोहाना

सार्वजनिक सूचना

ग्राम पंचायत गिवाना में श्रीमति रोशनी देवी सफाई कर्मचारी द्वारा दिए गए इस्तीफे पर चयनित कमेटी के अनुमोदन पर सफाई कर्मचारी का पद रिक्त हो गया है। उक्त रिक्त पद को भरने हेतु कार्यक्रम व योग्यता शर्तें निम्नानुसार हैंः-

1. खण्ड कार्यालय में आवेदन फॉर्म जमा करने की तिथि 08/01/2024 से 10/01/2024 तक
2. साक्षात्कार की तिथि 12/01/2024

योग्यता शर्तः-

1. गांव का स्थाई निवासी हो।
2. आवेदक की उम्र 18 से 55 के बीच होनी चाहिए।
3 आवेदक शारिरीक व मानसिक रूप से स्वस्थ व कार्य करने में सक्षम होना चाहिए।

हस्ता/-

खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी, गोहाना।

खबर संक्षेप

सुभाष स्टेडियम में गीता जयंती समारोह 22 से

सोनीपत। अधिकारियों ने गीता जयंती की तैयारियों को लेकर सुभाष स्टेडियम का दौरा किया और उचित दिशा-निर्देश दिए। 22 व 23 दिसंबर को स्थानीय सुभाष स्टेडियम में जिला स्तरीय गीता जयंती का भव्य आयोजन किया जा रहा है। महोत्सव में भगवान श्रीकृष्ण की शिक्षाओं पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति होगी और विभिन्न विभागों की ओर से प्रदर्शनी लगाई जाएगी।

घर से ग्रामीण का मोबाइल चोरी

गोहाना। गांव आहुलाना के प्रवीन का उसके घर से मोबाइल चोरी कर लिया। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया गया। प्रवीन ने पुलिस को बताया कि उसने अपने घर में भूतल पर कमरे में मोबाइल को चार्ज पर लगाया था। वह और उसके स्वजन पहली मंजिल पर बने कमरे में काम करने लगे। कुछ समय बाद वह कमरे में गया तो मोबाइल नहीं मिली।

गांव मदीना के युवक को डंडों से पीटा

गोहाना। गांव मदीना के प्रदीप को तीन लोगों ने डंडों से पीट दिया। उसे नागरिक अस्पताल गोहाना से बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर किया गया। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया। प्रदीप ने पुलिस को बताया कि वह अपने प्लाट में काम कर रहा था। उसी समय गांव का अजीत और दो अन्य युवक पहुंचे। उन्होंने आते ही उसे डंडों से पीटना शुरू कर दिया।

कार की टक्कर से बाइक चालक घायल

गन्नौर। जीटी रोड पर टेहा गांव के पास बाइक चालक को तेज रफ्तार कार ने टक्कर मार दी। जिससे वह सड़क पर गिर कर घायल हो गया। गांव बराना हाल स्वरूप नगर गन्नौर निवासीनवीन ने बताया कि 17 दिसंबर को वह अपनी बाइक से सोनीपत जा रहा था। जीटी रोड पर टेहा के पास सामने से आ रही कार ने उसकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी और कार सहित मौके से फरार हो गया।

एचटेट परीक्षा का परिणाम घोषित, 13.75 प्रतिशत उर्तीण

13 हजार 129 ने दी थी परीक्षा, 1805 हुए पास

- लेवल 1 के परिणाम में दूसरे नंबर पर रहा जिला, लेवल 2 और 3 में पिछड़ा
- दिसंबर माह की शुरूआत में आयोजित की गई थी परीक्षा

प्रदेश में एजुकेश हब के नाम से पहचान बना चुके सोनीपत की स्थित हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा में चिंताजनक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा में सोनीपत के अभ्यार्थियों का पास प्रतिशत केवल 13.75 रहा है, जोकि ओवरऑल प्रदेश में बहुत कम है। एजुकेशन हब के नाम से प्रसिद्ध हो चुके सोनीपत की यह स्थिति दूसरों को पढ़ाने के लिए जरूरी परीक्षा में हैं। आंकड़ों में बात करें तो जिले से कुल 13 हजार 129 अभ्यार्थियों ने एचटेट की परीक्षा में हिस्सा लिया था।

परीक्षा परिणाम में पता चला कि यह परीक्षा केवल 1805 अभ्यार्थी ही उतीर्ण कर पाए। तीन लेवल में आयोजित की गई इस परीक्षा में सोनीपत का स्तर केवल लेवल 1 की परीक्षा में अच्छा रहा, जहां पर पूरे प्रदेश में सोनीपत ने दूसरा स्थान हासिल किया। वहीं लेवल 2 और लेवल 3 की परीक्षा में क्रमशः चौथा और 10वां रहा। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड ने 2 व 3 दिसंबर को हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा का आयोजन किया था।

जिसमें सोनीपत जिले से 13128 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी थी। इसमें लेवल-3 में 4119, लेवल दो में 6408 और लेवल एक में 2602 अभ्यर्थी शामिल हुए थे। एचटेट परीक्षा कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच सीसीटीवी की निगरानी में आयोजित की गई थी। जिसमें महज 1805 अभ्यर्थी ही पास हुए हैं। अगर लेवल एक के परीक्षा परिणाम को छोड़ दें तो लेवल दो व लेवल तीन के परीक्षा परिणामों में अन्य जिले के अभ्यर्थी अन्य जिलों से पीछे रह गए है।

लड़कियों ने मारी बाजी

एचटेट परिणाम की और तह तक जाएं तो लड़कियों ने फिर भी अच्छा प्रदर्शन किया है। कुल पास हुए विद्यार्थियों की संख्या 1805 है। इसमें 25.54 प्रतिशत अभ्यार्थी लड़के हैं, जबकि 74.46 प्रतिशत अभ्यार्थी लड़कियां हैं। लेवल-1 पास हुए 603 अभ्यर्थियों में 137 लड़के जबकि 466 लड़कियां पास हुई। लेवल-2 में पास हुए 832 अभ्यर्थियों में 247 लड़के, जबकि 585 लड़कियां उत्तीर्ण हुई। वहीं लेवल-3 में भी पास हुए 370 अभ्यर्थियों में से 273 लड़कियां शामिल रही। जबकि लड़के केवल 77 ही पास हुए। पूर्व में आयोजित होती रही एचटेट परीक्षा में भी इसी तरह का पैटर्न देखने को मिलता रहा है, जिसमें पास होने वाले अभ्यार्थियों में अधिक संख्या लड़कियों की रहती है।

लड़कियां अव्वल

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की तरफ से हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। जिसमें सोनीपत का परीक्षा परिणाम 13.75 फीसदी रहा है। लड़कों की अपेक्षा लड़कियों का पास फीसदी अधिक रहा है।

-नवीन गुलिया,
जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

जिले का लेवल 1 में दूसरा, लेवल 3 में 10वां स्थान

तीन स्तर पर हुई एचटेट परीक्षा के लेवल 1 में सोनीपत ने अच्छा प्रदर्शन किया है। लेवल 1 में सोनीपत से कुल 2602 अभ्यार्थियों ने परीक्षा दी थी, जिसमें से 603 ने परीक्षा उतीर्ण की है, पास प्रतिशत 23.17 होता है। वहीं लेवल 2 में सोनीपत के 6408 अभ्यार्थियों ने परीक्षा दी थी, जिसमें से 832 ने परीक्षा उतीर्ण की, इसका पास प्रतिशत 12.98 होता है। वहीं लेवल 3 में 4119 अभ्यार्थियों में से 8.98 प्रतिशत के साथ केवल 370 अभ्यार्थी ही पास हुए। इस तरह से लेवल 1 के परिणाम में प्रदेश में दूसरे स्थान पर रहने वाला सोनीपत लेवल 2 में चौथे और लेवल तीन में 10वें स्थान पर खिसक गया।

सुनीता ढुल बनी रिसोर्स पर्सन

- बेहतर कार्य के लिये मिला सम्मान 11 से 18 दिसंबर तक चला कोर्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान सुनीता ढुल को सम्मानित करते हुए।

पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुरथल अड्डा सोनीपत की प्रवक्ता सुनीता ढुल जो नेशनल मास्टर ट्रेनर फर्स्ट ट्रेड है। 11 दिसंबर से 18 दिसंबर तक चलने वाले लेक्चर ट्रेनिंग कोर्स में भाग लेने के लिए मनसा देवी मंदिर पंचकूला में रिसोर्स पर्सन के रूप में शामिल हुई। कोर्स में 18 जिलों के 48 ट्रेनी ने भाग लिया। मास्टर ट्रेनर सुनीता ढुल द्वारा आए हुए ट्रेनी को सीपीआर, फर्स्ट एड, सांप काटने, बिजली का झटका लगने, ब्लीडिंग, फ्रेक्चर विषय की ट्रेनिंग दी गई। मास्टर ट्रेनर के रूप में उनके द्वारा किए गए बेहतरीन कार्य के लिए डॉ. मुकेश अग्रवाल महासचिव हरियाणा रेडक्रॉस सोसाइटी राज्य शाखा चंडीगढ़ द्वारा सम्मानित किया गया। कैंप डायरेक्टर संजीव धीमान ने भी बेहतरीन ट्रेनिंग करवाने के लिए सम्मानित किया। उनकी इस उपलब्धि के लिए जिला उप शिक्षा अधिकारी जितेंद्र छिक्कारा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सरोज बाल्यान, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी मंजू गर्ग, प्रिंसिपल सुमन बाला व समस्त स्टाफ ने बधाई दी।

आग लगने से ढाबा और खोखा जले

गन्नौर। गन्नौर जीटी रोड चौक के निकट एक ढाबा व खोखा में मंगलवार देर रात आग लग गई। आग लगने से ढाबा व खोखा जल कर क्षतिग्रस्त हो गया। ढाबा संचालक ने अज्ञात पर उसके ढाबा में आग लगाने का आरोप लगाया। जनता स्कूल रोड गन्नौर के रहने वाले मामन शर्मा ने बताया कि उसका गन्नौर जीटी रोड चौक पर सन्नी वैष्णो ढाबा है। बीती रात ढाबे में अचानक आग लग गई। इसके बाद आग ने उसके ढाबे के साथ खुले दलबीर के खोखा को भी अपनी चपेट में ले लिया। मामन शर्मा ने बड़ी थाना में शिकायत दी। पुलिस ने शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

नहर में निर्वस्त्र मिला बच्ची का शव, शवगृह में रखा

- शव की नहीं हो सकी पहचान, पानीपत व करनाल पुलिस से संपर्क साध रही सोनीपत पुलिस

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव भदाना के पास एनसीआर वाटर चैनल नहर में पुलिस ने एक बच्ची का शव निर्वस्त्र अवस्था में बरामद किया है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव विच्छेदन गृह में रखवा दिया है। बच्ची के शव की पहचान नहीं हो सकी है। बच्ची के सिर में नली लगी है। जिससे आशंका है कि वह मानसिक दिव्यांग है। पुलिस अब सोनीपत के साथ ही पानीपत व करनाल के न्यूरोसर्जन से संपर्क कर बच्ची के शव की पहचान का प्रयास करेगी। जानकारी के अनुसार गांव भदाना के पास एनसीआर वाटर चैनल में एक बच्ची का शव पड़ा मिला। सदर पुलिस मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लिया। आईओ एएसआई संजीव कुमार ने बताया कि बच्ची की उम्र करीब 10 वर्ष है तथा निःवर्स्त्र मिले शरीर के दाहिने हाथ पर छोटे मणियों का धागा बंधा व तांबे का कड़ा मिला है। शव पूरी तरह क्षत-विक्षत हो चुका है। पोस्टमार्टम के बाद चिकित्सक ने बताया कि बच्ची के सिर में नली डाली गई है। जिससे लगता है कि यह मानसिक रूप से दिव्यांग रही होगी।

अनशन जारी, गिर रहा स्वास्थ्य

- जंतर-मंतर में किया प्रदर्शन, 80 दिन से धरने पर रविंद्र जठेड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते हुए पार्टी के पदाधिकारी।

एससी-एसटी एक्ट और आरक्षण की मौजूदा व्यवस्था के खिलाफ लघु सचिवालय में गत 80 दिनों से आमरण अनशन पर बैठे राष्ट्रीय जातिगत आरक्षण विरोधी पार्टी के महासचिव रविन्द्र जठेड़ी के समर्थन में आज सहयोगी, समर्थक सत्याग्रहीयों ने पार्टी की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य एवं प्रवक्ता सुखमेंद्र सिंह खरब के नेतृत्व में जंतर-मंतर, संसद भवन पर प्रदर्शन करते जमकर नारेबाजी की।

इस दौरान प्रदर्शनकारी सत्याग्रहीयों ने केंद्र सरकार की मनमानी और तानाशाही के खिलाफ जमकर रोष व्यक्त करते हुए प्रधानमंत्री के नाम पुनः स्मरण पत्र सौंपते हुए दलित एक्ट और आरक्षण की मौजूदा जनविरोधी व्यवस्था को खत्म करते हुए आमरण-अनशन आंदोलन का तुरंत हल निकालने की पुरजोर अपील की है। नियमित सत्याग्रही राकेश धारीवाल ने बताया कि केंद्र सरकार की अनदेखी से लम्बे समय से अनशन पर चल रहे रविन्द्र जठेड़ी का स्वास्थ्य लगातार गिर चुका है। वजन भी काफी कम हो चुका है। अब तो नींबू पानी से भी उबकाई आने लगी हैं। सोमवार को स्वास्थ्य ज्यादा खराब होने पर शासन/प्रशासन द्वारा अनशन स्थल पर उनके स्वास्थ्य की जांच करवाई बाद में अन्य जांच एवं इलाज हेतु उन्हे सामान्य अस्पताल में भर्ती कराया गया और फिर शाम को बिना किसी जरूरत के उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया।

पांच हजार का इनामी बदमाश गिरफ्तार

- अदालत ने तीन दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा, हत्या के मामले में वांछित था आरोपित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। गिरफ्तार आरोपित पुलिस टीम के साथ।

सीआईए प्रथम सोनीपत टीम ने हत्या की वारदात में शामिल व पांच हजार के इनामी बदमाश को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपित गुड्डू निवासी गांव डईया, थाना भोजीपुरा बरेली उत्तर प्रदेश का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। अदालत ने आरोपित को तीन दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है। सैदपुर निवासी रवि ने पुलिस को बताया कि 19 जुलाई 2020 को सिक्योरिटी गार्ड उसके पिता का शव कंपनी का शव कंपनी गेट के पास 18 जुलाई को ट्रांसफार्मर के नीचे जमीन पर पड़ा मिला।

घाव से निकल रहा था खून

गर्दन पर मिले घाव से खुन निकल रहा था। आसपास देखा को ट्रांसफार्मर भी खुला हुआ था। जहां पर ट्रांसफार्मर के औजार, एक बैग, दो जोड़े चप्पल व देशी पिस्तौल पड़ा हुआ था। ट्रांसफार्मर चोरी करने आए अज्ञात लोगों ने उसके पिता को गोली मारकर उनकी हत्या कर दी। उसके पिता की गोली लगने से मौत हुई है। इस संबंध में खरखौदा थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया था। पुलिस ने मामले में खुलासा करते हुए दो आरोपित जावेद व मोईद सरवर निवासी उत्तर प्रदेश को पहले काबू कर लिया था।

तीसरा आरोपी काबू

जांच अधिकारी उप निरीक्षक अजमेर ने बताया कि पुलिस ने वारदात में शामिल तीसरे आरोपित को गिरफ्तार किया है। जिस पर विभाग की तरफ से पांच हजार रुपये का ईनाम रखा गया था। आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील की। अदालत ने आरोपित को तीन दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाने में राजनीतिक दलों का सहयोग जरूरी

गन्नौर। लोकसभा चुनाव के लिए चुनाव आयोग तैयारी में जुट गया है। लोकसभा चुनाव के लिए एसडीएम कार्यालय में ईवीएम से डेमो मतदान किया गया। डेमो मतदान में विभिन्न राजनीतिक प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। उन्हें ईवीएम की सत्यता की जानकारी देते हुए उनसे डेमो मतदान कराया गया है। सभी ने अपने मत का प्रयोग कर पर्ची प्राप्त की। जो बिलकुल सत्यता और सही पायी गई। एसडीएम डा. निर्मल नागर ने सभी राजनीतिक प्रतिनिधियों से वंचित रहे लोगों की वोट बनवाने में प्रशासन का सहयोग करने की भी अपील की। सभी दलों के प्रतिनिधियों ने कहा कि वे मतदाता पुनरीक्षण कार्यक्रम के तहत चलाई जा रही गतिविधियों से पूरी तरह से संतुष्ट हैं। इस मौके पर भाजपा मंडल अध्यक्ष विकास त्यागी, कांग्रेस नेता पूर्व नपाध्यक्ष सतप्रकाश शर्मा, आप ग्रामीण जिलाध्यक्ष महेंद्र चिरस्मी, इनेलो हलकाध्यक्ष बिजेंद्र रापरिया इत्यादि मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 8295154800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नही हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

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

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

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

प्रदेश स्तरीय बॉक्सिंग शिविर संपन्न

खरखौदा। स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप 24 से 29 दिसम्बर तक अकोला, महाराष्ट्र में आयोजित की जाएगी। हरियाणा की अंडर 14 स्कूल बॉक्सिंग टीम का साप्ताहिक कैंप 14 से 20 दिसम्बर तक प्रताप स्कूल में आयोजित किया गया। जिसमें प्रदेश के विभिन्न जिलों से 11 खिलाड़ियों ने बॉक्सिंग कोच संदीप लखी और टीम मैनेजर तिलकराज, अनिल हुड्डा की देख रेख में भाग लिया। कैंप के समापन पर द्रोणाचार्य अवार्डी एवं खेल निदेशक प्रताप स्कूल ओमप्रकाश दहिया ने सभी बॉक्सिंग खिलाड़ियों को नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में सफल होने की शुभकामनाएँ व आशीर्वाद दिया। उन्होंने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करते हुए कहा कि खेलों का हमारे जीवन में बहुत महत्त्व है। हमें बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए निरंतर अभ्यास करना चाहिए। निरंतर अभ्यास से ही हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। खिलाड़ियों ने बताया कि कैंप के आयोजन से वे काफी उत्साहित हैं।

खरखौदा। कैंप के समापन पर प्रशिक्षकों के साथ खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

मैथ्स क्विज में साहिल, अंशु और दिव्या की टीम अव्वल

- जेएलएन स्कूल में गणितज्ञा रामानुजन की जयंती पर कार्यक्रम

गोहाना। मैथ्स क्विज में अपनी प्रतिभा दिखाते हुए बच्चे। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। गणितज्ञ रामानुजन की जयंती पर जेएलएन स्कूल में मनाए जा रहे गणित सप्ताह में बुधवार को कक्षा 9 और 10 के बच्चों की मैथ्स क्विज हुई। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर साहिल, अंशु और दिव्या की टीम रही। अध्यक्षता स्कूल के एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा और सह निदेशक राज कुमार ने किया। कुल आठ राउंड हुए। द्वितीय स्थान पर नमन, गौरव और हिमांशी की टीम, तृतीय स्थान पर रितेश, मनीष और शिवम की टीमें रहीं। इस प्रतियोगिता के दर्शक भी प्रतिभागी बने। प्रत्येक राउंड के बाद ऑडियंस राउंड हुए। दर्शकों में कक्षा 9 और 10 के बच्चे बैठे थे। ऑडियंस राउंड के विजेता तमन्ना, निशा, यश, कुस्मिता, शिवांश, आर्यन, दीक्षा, प्रिंस, कमल और तनु बने। मैथ्स क्विज का संचालन हरि सैनी, यशपाल शर्मा, सोमबीर मलिक, पूजा, कुलदीप, अनिल लठवाल, दीपक, नीतू शर्मा, चिराग जैन, सोनू शर्मा और विजय चौहान ने किया।

पीडब्ल्यूडी अधिकारियों की मेयर व पार्षदों की मौजूदगी में बैठक

अब देवडू रोड के निर्माण कार्य में आ रही बाधा हुई दूर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। अधिकारियों एवं ग्रामीणों के साथ बैठक करते हुए मेयर निखिल मदान।

वार्ड नंबर 5 में कुछ दिन पूर्व देवडू रोड का निर्माण कार्य पीडब्ल्यूडी विभाग द्वारा शुरू किया गया था, लेकिन निर्माण कार्य शुरू होते ही स्थानीय निवासियों द्वारा निर्माण कार्य को लेकर कुछ आपत्तियां दर्ज कराई गई थी। इन सभी समस्याओं को लेकर बुधवार सुबह स्थानीय निगम पार्षद नगर निगम मेयर निखिल मदान से मिलने पहुंचे। इस अवसर पर पीडब्ल्यूडी विभाग के कार्यकारी अभियंता पंकज गौड़, सहायक अभियंता रविन दत्ता, कनिष्ठ अभियंता नवनीत कुमार भी मौजूद रहे। स्थानीय निवासी राजकुमार सैनी ने बताया कि क्षेत्रवासी सड़क का निर्माण आरएमसी (सिमेंटेड कंक्रीट) से चाहते है, लेकिन विभाग द्वारा इंटरलॉकिंग टाइल्स से सड़क बनाने की तैयारी की जा रही है।

साथ ही सड़क का लेवल तो ऊपर उठाया जा रहा है लेकिन बरसाती पानी निकासी की व्यवस्था को लेकर कोई स्थिति स्पष्ट नहीं है। बैठक में पीडब्ल्यूडी के कार्यकारी अभियंता पंकज गौड़ ने बताया कि उपरोक्त सड़क को नाबार्ड विभाग द्वारा मंजूर की गई ग्रांट से बनाया जा रहा है जिसमें विभागीय नियमों के तहत सड़क को सीसी (सिमेंटेड कंक्रीट) या बिटुमिनस (तारकोल) से नही बनाया जा सकता। इसलिए सड़क को इंटरलॉकिंग टाइल्स से पूरी गुणवत्ता के साथ बनाया जायेगा। बैठक में इस विषय पर सभी लोगों ने अपनी सहमति दर्ज कराई। वहीं बरसाती पानी की निकासी को लेकर मेयर निखिल मदान ने लोगों को बताया कि देवडू रोड पर पानी निकासी के लिए स्टॉर्म वाटर लाइन डाली जाएगी जिससे सड़क पर बरसाती पानी नहीं रुकेगा और लोगों को आवागमन में सुविधा रहेगी। इस स्टॉर्म वाटर लाइन को बिछाने का कार्य नगर निगम द्वारा सड़क निर्माण से पूर्व कर लिया जायेगा। इस बाबत उन्होंने संबंधित अधिकारी को आदेश दे दिए हैं। बैठक में कृष्ण कुमार राजेश, हंसराज, रामपाल, सुरजीत राठी, संदीप कुमार, सुरेंद्र कुमार, स्वरूप सिंह आदि लोग मौजूद रहे।

पहली बार होगी श्री भगत माल कथा

गोहाना। राधा रानी महारानी बनभौरी मैया मंडल के तत्वावधान में गोहाना में पहली बार श्री भगत माल कथा होगी। यह कथा पुरानी अनाज मंडी में गवर्नमेंट प्राइमरी स्कूल के निकट होगी।

कथा के संयोजक राजेश चौटाला के अनुसार श्री भगत माल कथा नव वर्ष के प्रथम दिवस पर 1 जनवरी को सायं 4 बजे आयोजित होने वाल कलश यात्रा से प्रारंभ होगी। इस कथा के वाचन के लिए बरसाना के श्रीधाम से कथा व्यास लवीश शर्मा पहुंचेंगे। वह 2 जनवरी से 7 जनवरी तक रोज दोपहर बाद 2 बजे से सायं 5 बजे तक कथा प्रस्तुत करेंगे। जहां अन्य कथा वाचक भारी-भरकम शुल्क वसूलते हैं।