



अधिकतम 13.4 डिग्री
न्यूनतम 5.7 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 जनवरी, 2024

11 मद्रास विवि महिला बास्केटबॉल स्पर्धा जीती



12 सीएम फ्लाईंग ने अवैध शराब की खेप की बरामद



सीआरपीएफ जवान को ब्लैकमेल कर हजारों रुपये ऐंटे

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र में सीआरपीएफ के जवान को ब्लैकमेल करने व वीडियो वायरल करने की धमकी देकर हजारों रुपये की राशि ऐंठने के आरोप का मामला सामने आया है। पीछित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने पीछित के बयान पर धोखाधड़ी सहित अन्य धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। आरपीएफ में तैनात जवान सलैद ने बताया कि वह एएसआई के पर तैनात है। उसके पास गत 4 जनवरी को कॉल आई। उसने खुद को प्रयोगी साइबर बांध रोहणी दिल्ली बताया। कॉलर ने बताया कि उसके पास उसकी असम्भ्य वीडियो है। वह इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर रहा है। उसके साथ गाली-गलौच करने लगा। उसने तीन-चार बार वटसअप नंबर पर वीडियो कॉल की। जिसमें वह पुलिस की वर्दी पहन रही थी। उसने उसके ऊपर दबाव बनाया। उसे कहा कि वह मुकदमा दर्ज कर उसकी कापी हेडवाटर को भेज दूंगा। जिससे उसकी नौकरी खत्म हो जायेगी। अगर वीडियो डिलीट करवाने है, तो इस संबंध में फोन कॉल कर रुपये भेज दो। उसके पास आई यूपीआई आईडी पर 32500 रुपये की राशि भेज दी। वह बार-बार कॉल करके उसे रुपये की डिमांड कर रहा है। मामले को लेकर उसने शिकायत दर्ज करवाई।

पटवारियों की हड़ताल से बढ़ी परेशानी कामकाज पर बुरा असर 45 हजार फाइलें अटकी



सोनीपत। पटवारियों व कानूनगो की हड़ताल बुधवार को सातवें दिन में प्रवेश कर गई है। वहीं पहले 10 जनवरी तक घोषित की गई हड़ताल की समय सीमा भी बढ़ाकर 12 जनवरी कर दी गई है। इन सात दिनों में 5 हजार से अधिक इंतकाल लंबित है, वहीं रजिस्ट्रियों का काम भी प्रभावित हो रहा है। कुल मिलाकर जिले में 45 हजार के करीब फाइलें लंबित हैं। रोजाना लगभग 300 रजिस्ट्री होती थी, जोकि इन दिनों 100 के आसपास हो रही है। बुधवार को कुल 124 रजिस्ट्रियां ही हो सकीं। ऐसे में पटवारियों व कानूनगो की हड़ताल बढ़ने पर कामकाज और भी प्रभावित हो सकता है। हड़ताल की वजह से राजस्व विभाग के काम प्रभावित हो रहे हैं।

तहसील	रजिस्ट्री इंतकाल
सोनीपत	71 1713
खरखोदा	15 733
गोहाना	27 1421
गन्जौर	11 778
राई	- 428
खानपुर	- 249

रिकॉर्ड, फसलों का सत्यापन आदि के कार्य नहीं हुए। जिला प्रधान सन्नी दहिया ने कहा कि सरकार की ओर से उनकी मांगों को पूरा नहीं किया जा रहा है। 3 जनवरी से चल रही पटवारियों व कानूनगो की हड़ताल के बावजूद सरकार ने उनकी मांगों पर गंभीर नहीं है। जिसके चलते 12 जनवरी तक हड़ताल बढ़ानी पड़ी। धरना स्थल पर एसोसिएशन के सचिव नितेश, युद्धवीर, संदीप धनखड़, रवि लाकड़ा, सुमित आतिल समेत अन्य पटवारी व कानूनगो मौजूद रहे। कानूनगो व पटवारियों की हड़ताल के चलते बुधवार को भी तहसील परिसरों में रजिस्ट्री प्रक्रिया जारी रही। एक सप्ताह में करीब 45 हजार फाइलें लंबित हैं। इंतकाल, फर्द, वसीयतनामा, नक्शे, जाति, आय, रिहायशी व अन्य तरह के प्रमाणपत्र नहीं बन पाए। इसके अलावा फसल सत्यापन और जमीन की पैमाइश संबंधी कार्य भी प्रभावित हुए।

लोग परेशान

पटवारखानों में ताले लटके होने के कारण लोगों को वापस लौटना पड़ रहा है। दि रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा के आह्वान पर जिले में 79 पटवारी व 20 कानूनगो हड़ताल पर है। पटवारखाने में जमीन से संबंधित काम कराने आए लोगों को बिना काम करवाए वापस घर लौटना पड़ रहा है। जमीन पैमाइश, भूमि



Dear fellow responsible citizens of Sonipat

2024 marks Golden Jubilee year for Shiva Shiksha Sadan. The vision of nurturing global leaders and compassionate individuals has materialized with alumni excelling as CBSE board toppers, IAS, IPS, IRS officers, IITians, CAs, doctors from AIIMS, business owners, CEOs, and prominent politicians. Pride in the past, confidence in the future!

The innovative developments in the pedagogical practices of Shiva and inclusion of celebrated international teaching methods blended well with sports, extracurriculars and indian values in a seamless way to rightly fit the needs of students of Sonipat vicinity has clinched us a long list of accolades including highly prestigious 'Excellence in Education Award 2023 from President of Mauritius in the summit with representation from seven countries of G20 nations', 'Best School in Haryana by the Honorable Education Minister'. Such recognitions fuel more energy and motivation.

Shiva's pre-primary team has innovated a tailored curriculum blending Maria Montessori & Reggio Emilia approaches, Jolly Phonics & Jolly Grammar of UK, Fitzroy Readers Curriculum of Australia, and Singapore's CPA Numeracy skill development programme. It's integration with sports and technology earns us the coveted "AAAA ranking in Foundational Years" from the Education Minister of Haryana.

It is an honor to be selected in the steering committee for the first-ever advocacy program of NCFSE 2023, backed by the Ministry of Education, CBSE, and many national/state boards. This reflects our proven commitment to forward-thinking teaching practices in alignment with the country's New Education Policy.

Thank you for your indispensable support during Shiva Shiksha Sadan's 50-year journey. Exciting opportunities:

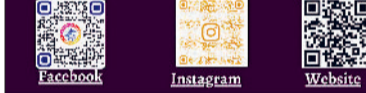
- Limited seats available for Foundational Stage 1 (PPI), refer website for more details
- Openings for TGT Mathematics, TGT French, Female Table Tennis Coach (Salary ~50K).
- Join as a Technology Integration Engineer (SEO, Web Development, Designing & ERP, Salary ~46K).



Your continued involvement is invaluable. Looking forward for many more years of service to the society

Virender Kr. Bansal
-Manager

Follow us to take pride in our educational legacy



DEV NAGAR, KAKROI ROAD, SONIPAT(HR)-131001

info@shivashikshasadan.com

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

पोषक अनाजों के प्रमुख स्वास्थ्य लाभ 5

- GOOD FOR DIGESTIVE HEALTH**
पोषक अनाज फाइबर से भरपूर होते हैं जो पाचन में मदद करते हैं और आंतों की समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये अधिक गैस, सूजन, कब्ज और ऐंठन जैसी समस्याओं को दूर करते हैं।
- GLUTEN FREE**
अधिकतर पोषक अनाज स्वाभाविक रूप से ग्लूटेन मुक्त होते हैं। इन्हें एक पूरे बीज के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। उदाहरण के लिए थियरी में चावल की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं, या बेकिंग के लिए पोषक अनाज का आटा इस्तेमाल कर सकते हैं।
- HELP IN STABILIZING BLOOD SUGAR LEVELS**
पोषक अनाजों में गेहूँ व मक्का की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं। इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। पोषक अनाज गंधुगेह रोमी के लिए एक स्वस्थ आहार का हिस्सा हो हैं जो ब्लड शुगर को नियंत्रित रखते हैं और इंसुलिन प्रतिरोधिता को बढ़ावा देते हैं।
- RICH IN ANTIOXIDANTS, CALCIUM & MAGNESIUM**
पोषक अनाजों में करबोहाइड्रेट, एंजाइम एंजाइम, फ्लेवोनॉयड जैसे कई एंटीऑक्सीडेंट होते हैं आपके शरीर में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं। सभी कैल्शियम के लिए उच्चतम सामग्री वाला पोषक अनाज है। कुछ पोषक अनाज मेग्नीशियम से भी भरपूर होते हैं जो ऑस्टियोरोसिस और हड्डियों की क्षति को कम करते हैं।
- GOOD FOR WEIGHT MANAGEMENT**
पोषक अनाज शुद्ध की महसूस को कम करते हैं। पोषक अनाजों में कैलोरी की मात्रा कम होती है। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और वजन को नियंत्रित रखने में भी मदद करते हैं।

JOWAR BAJRA RAGI KANGANI CHEENA
KODO SANWA KUTKI CHULAI

सौजन्य से :- जिला प्रशासन एवं कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, सोनीपत

मुख्य अतिथि : श्री दीपक बाबरिया
जनरल चैकरेडी, AICC व प्रभारी हरियाणा

विशिष्ट अतिथि : श्री दीपेन्द्र हुड्डा
सांसद, राज्यसभा

विशिष्ट अतिथि : चौ० उदयभान
HPCC, अध्यक्ष

श्रीमती प्रियंका गांधी जी के जन्मदिवस

के उपलक्ष्य में

सर्व समाज सम्मेलन

व

निःशुल्क मेडिकल मेला व विशाल भंडारा

दिनांक: 12 जनवरी 2024(शुक्रवार), समय: प्रातः 11.00 बजे से
स्थान : पार्वती गार्डन, बैयापुर

आप सभी सादर आमन्त्रित है।

आयोजक: डॉ० राजेन्द्र सिंह टोंक बैयापुरिया (प्रसिद्ध समाजसेवी)

सोनीपत लोकसभा 9468006785
9466794372

शरीर को एक्टिव और फिट बनाए रखने के लिए आजकल लोगों में जिम जाने का ट्रेंड बढ़ा है। लेकिन कई बार सही जानकारी के अभाव में इससे फायदे के बजाय नुकसान हो जाता है। वर्कआउट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए।

जिम इंजरी से ऐसे बचें

प्रिक्शन
विनीता

कई बार जिम में एक्सरसाइज के दौरान होने वाली छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी की वजह बन जाती हैं। वर्कआउट के दौरान लोगों को किस तरह की इंजरी हो सकती है और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, आइए यहां डिटेल में जानते हैं।

मसल्स में खिंचाव: शुरुआती दौर में वर्कआउट करने वाले लोगों को अकसर कंधे, हाथ, गर्दन और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इसकी वजह से उन्हें झुकने, उठने, बैठने या हाथों से कोई सामान उठाने में तकलीफ होती है।

व्या करे: आमतौर पर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे यह समस्या दूर हो जाती है। फिर भी दर्द ज्यादा हो तो तुरंत अपने ट्रेनर को इसकी जानकारी दें।

ओवर यूज स्ट्रेस: कुछ लोग जिम में देर तक वर्कआउट करते हैं, जिससे उनके पूरे शरीर में तेज दर्द होने लगता है। इसी समस्या को ओवर यूज स्ट्रेस कहा जाता है।

व्या करे: एक ही दिन में अपनी क्षमता से अधिक वर्कआउट करने की कोशिश ना करें, इससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। प्रैक्टिस के साथ धीरे-धीरे अपने वर्कआउट की टाइमिंग बढ़ाएं।

कार्डिओ टियर्स: जोड़ों की सुरक्षा के लिए उनके आस-पास सॉफ्ट टिश्यूज का कुशन सा बना होता है। बार-बार गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों में स्पेस बन जाता है, जिसे कार्डिओ टियर्स कहा जाता है।

व्या करे: बिना देर किए अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। चोट गहरी है तो लेप्रोस्कोपी के जरिए शक्तिग्रस्त टिश्यूज की मरम्मत की जरूरत पड़ती है।

शोल्डर इंपिजमेंट: एक्सरसाइज के दौरान कुछ लोग कंधे पर बहुत ज्यादा जोर डालते हैं, जिससे कमजोर मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। कंधे की इन मसल्स को रोटेटर कफ कहा जाता है। जब ये मांसपेशियां कंधे पर दबाव डालती हैं तो इससे दर्द होता है। इसी समस्या को शोल्डर इंपिजमेंट कहा जाता है।

व्या करे: कंधे के दर्द को अनदेखा ना करें, कई बार टूटी-फूटी मसल्स को जोड़ने के लिए लेप्रोस्कोपी सर्जरी की भी जरूरत पड़ती है। रोशन या रिस्ट में खिंचाव: कुछ लोग सही फिटिंग के जूते नहीं पहनते, इसलिए वॉर्मअप



के लिए दौड़ते समय उनके टखने में मोच आ जाती है। इसी तरह कई बार झटके के साथ वेट लिफ्टिंग करने वाले लोगों की कलाई में मोच आ जाती है।

व्या करे: हमेशा सही फिटिंग के जूते पहनें और पहली बार में अधिक वजन उठाने की कोशिश ना करें।

कमर में दर्द: वेट लिफ्टिंग करने वाले लोग अगर अपनी क्षमता से अधिक वजन उठा लें तो उनके कमर में दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या हो सकती है।

व्या करे: अगर कमर में दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और उनके सभी निर्देशों का पालन करें।

इनका भी रखें ध्यान: अच्छी तरह जांचने-परखने के बाद ही किसी जिम का चुनाव करें।

► शुरुआत में 15 मिनट तक वॉर्मअप और बीच में थोड़ा

रिलैक्स करना ना भूलें।

► रोजाना एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय अपनी जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके का वर्कआउट करें।

► वेट लिफ्टिंग के लिए हमेशा कम वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।

► जिम में एक्सरसाइज करने के लिए शरीर की पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, लेकिन इसके लिए डिब्बाबंद प्रोटीन का चुनाव ना करें बल्कि अपनी डाइट में अंडा, चिकन, फिश, चना, दालों, स्राउट और पनीर की मात्रा बढ़ाकर प्राकृतिक स्रोत से प्रोटीन की जरूरत को पूरा करें। *

(मैस हॉस्पिटल दिल्ली के ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट के डॉक्टर डॉ. एल. तोमर से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के कुछ समय में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 संक्रमण के मामले कई राज्यों में आ रहे हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वायरस के गंभीर होने की संभावना को कम बताया है, लेकिन इसका प्रसार तेजी से हो सकता है, इसलिए बचाव के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। ऐसे में कोरोना के इस नए सब-वेरिएंट से बचने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है। साथ ही आपको अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनिटी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन-डॉ. पंकज वर्मा बताते हैं, 'किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपको अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आपके शरीर को घातक वायरस और संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, मूंगफली, एवोकाडो और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। रिस्पेरेटरी सिस्टम को मजबूत और बेहतर बनाने के लिए आपको विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे- नींबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी, आंवला और केले आदि को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- शकरकंद, हरी सब्जियां, झोकीली और शिमला मिर्च आदि डाइट में शामिल करें।'

डॉ. पंकज आगे बताते हैं, 'खान-पान के अलावा वैक्सिनेशन बहुत जरूरी है। वैक्सिनेशन की मदद से आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी मजबूत कर सकते हैं। इसलिए वैक्सिनेशन की सभी डोजें अगर नहीं ली है तो जरूर लें। इसके अलावा आपको संक्रमण से सुरक्षा के लिए अपने नाक, कान और गले को साफ रखना जरूरी है। अपने हाथों को लगातार साफ करते रहना है। साथ ही नियमित योग अभ्यास और एक्सरसाइज करते रहें।'

साफ-सफाई का रखें ख्याल

कोविड इंफेक्शन के बचने के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन-डॉ. नवनीत सुद सलाह देते हैं, 'संक्रमण से सुरक्षा के लिए आप अपने नाक और गले को अच्छी तरह साफ रखें, क्योंकि कोरोना का संक्रमण नाक और गले के माध्यम से ही अधिकांशतः फैलता है। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद अपने गले और नाक को अच्छी तरह सफाई करें। सोने से पहले स्टीम का प्रयोग काफी लाभकारी साबित होता है। उसके साथ ही आंख, मुंह और नाक



देश के कई राज्यों में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 के मामले आने से लोग डरे हुए हैं, लेकिन घबराने की बात नहीं है। कोरोना वायरस के इस नए सब-वेरिएंट से सुरक्षा के लिए आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाना होगा। साथ ही कुछ सावधानियों पर अमल भी करें। इस बारे में जानिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय।

कोविड इंफेक्शन से बचाव के लिए इम्यून सिस्टम को बनाएं स्ट्रॉन्ग



को भी सफाई अच्छी तरह से करें। हाथों को भी अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए कुछ अंतराल पर हाथों को साबुन से धोते रहें या सैनिटाइजर से साफ करें। तुलसी और अदरक के काढ़े का सेवन करें और गर्म पानी के गरारे भी करते रहें। साथ ही इम्यून सिस्टम को

मजबूत बनाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम और योग करते रहना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज के लिए 30 से 45 मिनट जरूर दें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें क्योंकि कई बार मानसिक तनाव और अवसाद इम्यून सिस्टम पर बुरा प्रभाव डालते हैं।'

सर्दी-पलू से बचाव के तरीके

कोरोना वायरस के संक्रमण के अलावा सामान्य सर्दी और पलू से बचना भी जरूरी है। ऐसा क्यों, इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी-डॉ. अनिमेष आर्या बताते हैं, 'अपनी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए इस मौसम में आप खुद को सामान्य पलू से भी बचाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे भी इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचता है। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाहर से

आने के बाद घर में घुसते ही सबसे पहले हाथों को अच्छे से धोएं। उसके बाद आंख, मुंह और नाक को भी सफाई अच्छी तरह से करें। सामान्य पानी पीने की बजाय गुनगुन पानी का ही सेवन करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को सैनिटाइज करें। सर्दी-जुकाम होने पर

गर्म पानी के गरारे करें। कोरोना वायरस हो या अन्य कोई घातक बीमारी, किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होना बहुत जरूरी है। अगर आपको बहुत जल्दी जुकाम या पलू हो जाता है तो डॉक्टर से कंसल्ट करके पलू की वैक्सीन लगवा लें। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट महिलाएं और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपको कोरोना से जुड़े लक्षण महसूस हों तो बिना देर किए नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें और जरूरी जांच भी अवश्य करवाएं। इससे समय रहते आपका ट्रीटमेंट हो जाएगा। *

प्रस्तुति : संकेत फीचर्स

सजेशन

सर्दी के दिनों में कुछ देर धूप में बैठने से भी इम्यूनिटी बढ़ती है। सर्दियों की गुनगुनी धूप स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इस बारे में राम मनोहर लाहिआ हॉस्पिटल, नई दिल्ली में डायटीशियन अंजलि बताती हैं, 'घंटी धूप में बैठकर बातें करना, काम करना या नौद लेना काफी फायदेमंद होता है। अब से कुछ दशक पहले तक पहले ये कॉमन एक्टिविटीज हुआ करती थीं। लेकिन आजकल की व्यस्त जीवनशैली में लोगों के पास धूप लेने का समय ही नहीं है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने और

धूप लेने से बढ़ती है इम्यूनिटी

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जिस प्रकार संतुलित भोजन जरूरी है। ठीक उसी प्रकार शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और उसे बढ़ाने के लिए सर्दियों में कुछ देर धूप में बैठना जरूरी है। सर्दियों में धूप संकने से नौद बेहतर होती है। दरअसल, सूरज की रोशनी की वजह से हमारे शरीर में मौजूद है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें खुश रखता है। सर्दियों में धूप संकने से फोकस बढ़ता



बेहतर बनाने में सहायक होता है। धूप संकने से हमारे शरीर की सरकेडियन रिदम (प्राकृतिक आंतरिक घड़ी) सुधरती है। ठंड में धूप में बैठने से अंदर से खुशी मिलती है, क्योंकि इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ता है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें खुश रखता है। सर्दियों में धूप संकने से फोकस बढ़ता

है और याददाश्त अच्छी होती है। धूप संकने से विटामिन डी बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन डी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। विटामिन-डी से इम्यूनिटी बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। सर्दियों में धूप संकने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा कम होता है। विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को भी कम करता है। सर्दियों में धूप संकने से आलस दूर होता है, तनाव, नौद की समस्या, फोबिया, सिजोप्रेनिया जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इससे सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है, इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है। *

-अजेश कुमार

हेल्थ स्टडी

जब यूज करें अलार्म क्लॉक

हम में से बहुत लोग सुबह जल्द उठने के लिए अलार्म क्लॉक का यूज करते हैं। हालांकि आजकल अधिकांश लोग अलार्म क्लॉक के बजाय मोबाइल में अलार्म फिट करके सोते हैं। इनसे हमें समय पर उठने और अपनी रूटीन को सही वक्त पर शुरू करने में मदद मिलती है। लेकिन जापान की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंटरियल हेल्थ के



वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में पाया है कि अलार्म क्लॉक की मदद से जागने पर हार्ट रेट बढ़ने और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुबह गहरी नौद में अचानक तेज अलार्म बजने से स्ट्रेस लेवल भी बढ़ता है। अगर आप अलार्म

क्लॉक के बिना समय पर नहीं उठ सकते हैं तो फिर इसे अपने सिर से कम से कम एक मीटर दूर रखें और आवाज धीमी और मधुर टोन रखें। कई महिलाएं मानती हैं कि शादी, ब्याह या इवनिंग पार्टीज में ग्लिटर वाली आईशेडो लगाए बिना मेकअप क्लॉक नहीं हो पाता है। ग्लिटर आईशेडो से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन नेत्र रोग विशेषज्ञों का मानना है कि ग्लिटर आईशेडो आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे आंखों में इंफेक्शन, ड्राई आई सिंड्रोम और कॉर्निया में इरिटेशन की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आपको कोई आइज प्रॉब्लम है तो ग्लिटर आईशेडो लगाने से बचें। अगर आपको आइज हेल्दी हैं तो भी ग्लिटर आईशेडो प्रयोग करने से पहले आई प्रोसेसर से बातचीत कर लें। यह आपकी अपनी जगह पर टिकी रहे। *

-शिखर चंद जैन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आपका ब्लैडर यानी मूत्राशय ओवरएक्टिव है तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन कुछ योगासनों के जरिए इस पर काबू पाया जा सकता है। क्योंकि इस समस्या का कारण होता है पेल्विक फ्लोर की मसल्स का कमजोर होना। पेल्विक फ्लोर दरअसल, उन सभी मांसपेशियों का समूह है, जो मूत्राशय, गर्भाशय, प्रोस्टेट, योनि, मलाशय और गुदा से जुड़ी रहती हैं। पेल्विक फ्लोर जांच के ऊपर और नाभि के नीचे मौजूद होता है। नियमित योगासन एक ऐसा उपाय है, जिससे आप अपने पेल्विक फ्लोर को मजबूत कर सकते हैं। पेल्विक फ्लोर की मसल्स को मजबूत करने से बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों में भी सुधार होता है, तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। वैसे तो पेल्विक फ्लोर को मजबूत करने के लिए कई योगासन हैं, जिनकी मदद ली जा सकती है जैसे- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, वीरभद्रासन, भू-नमन आसन और मलासन। लेकिन इनमें जो सबसे आसान और प्रभावी आसन है, वह है-मलासन। इस योगासन को गारलैंड

पोज के रूप में भी जाना जाता है। मलासन की विधि : मलासन एक बेहद सरल योगासन है। आपको बस इतना करना है कि अपनी एड़ी पर जितना संभव हो उतना करीब बैठना है और अपनी जांघों को शरीर से अलग रखना है। पहले योग मैट पर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के साथ पेट को अंदर की ओर ले जाएं और कंधों को खींचते हुए गहरी सांस लें। अब हाथों को प्रणाम की मुद्रा में लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें इस समय आपको अपने दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर टिकाना है और हथेलियों को बिल्कुल नमस्कार की मुद्रा में ले आना है। कुछ क्षणों बाद धीरे-धीरे सांस अंदर की ओर ले जाएं और फिर कुछ और सेकेंड बाद आसन को विराम दें। कम से कम दो या तीन बार इसे दोहराएं। शुरू में किसी सहारे के साथ करें। धीरे-धीरे बिना सहारे के आप इसे करने लगेंगे।

मलासन के फायदे : मलासन हमारे कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह कमर और आंतरिक जांघ की मसल्स को फैलाने और सिकोड़ने में भी मदद करता है। यह कूल्हों और आंतरिक जांघों के क्षेत्र में खिंचाव पैदा करता है। शरीर के निचले हिस्से को अनिवार्य रूप से स्ट्रेच करता है। इस योगासन से यूटस, ब्लैडर, छोटी आंत और रेक्टम

अगर सर्दी के मौसम में आपको बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। यहां तक कि जोर से हंसने या छींक आने पर से पेशाब निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि आपका ब्लैडर ओवरएक्टिव है। ऐसे में मलासन करना फायदेमंद है।

कूल्हे की मसल्स मजबूत बनाए मलासन



आदि को मजबूती मिलती है। इसलिए इसे नियमित रूप से करने पर मूत्राशय पर नियंत्रण बेहतर होता है। यह मूत्राशय पर हमारा नियंत्रण तो बढ़ाता ही है, इसके अन्य भी कई फायदे हैं। यह कूल्हों और जांघों की परेशानियों से निजात दिलाता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है, जिन्हें सिक्स पैक एक्स बनाने का शौक होता है, उन्हें इस आसन के जरिए बहुत मदद मिलती है। इससे डाइजेसन सही रहता है। पेटबॉलिंग की कार्यक्षमता बढ़ती है। कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। पेट की मांसपेशियां टोन होती हैं। साथ ही यह घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है। यदि आपके घुटनों या रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है तो इस आसन को भूलकर ना करें वरना आपका दर्द बढ़ जाएगा। बिना मल त्यागे कभी मलासन ना करें। मलासन करते समय अगर जरा भी परेशानी हो तो बेहतर संतुलन के लिए एडिजों के नीचे शुरुआत में कोई मोटा सपोर्ट रख लें। अगर आपका वजन ज्यादा है तो शुरुआत में ऐसी जगह में इस आसन को करें, जहां अपना संतुलन बनाए रखने के लिए आप किसी चीज को पकड़ सके वरना चोट लगने का डर रहता है। *

आमंत्रित है लेख...

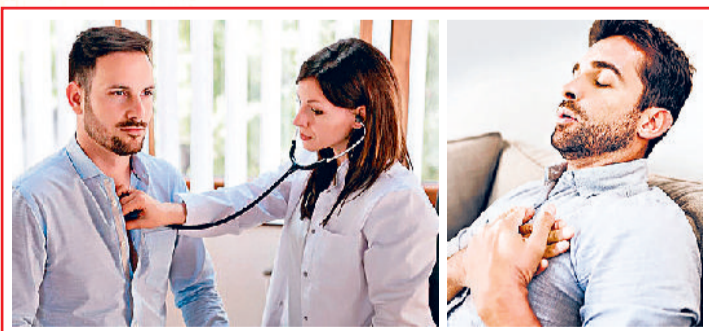
स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनाथ भेज सकते हैं। लेख इस पृष्ठ पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-संकेत

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

अगर आप हार्ट ऐटैक हैं तो इस कड़ाके की सर्दी में हार्ट अटैक का रिस्क बढ़ सकता है। ऐसे में इसकी प्रॉपर केयर करनी जरूरी है। जानिए हार्ट अटैक के संकेत, बचाव के तरीकों के बारे में।

सर्दी के इस मौसम में हार्ट की करें प्रॉपर केयर



► जब चक्कर आ रहा हो। साथ में बिना किसी वजह के पसीना भी बह रहा हो, तो इसे चिंतित करने वाला लक्षण समझना चाहिए। यह दिल के दौरे का सूचक हो सकता है।

► नब्ज कमजोर हो रही हो, साथ में बेचैनी भी बढ़ रही हो तो यह हार्ट अटैक का मूक संकेत हो सकता है। इनके अलावा भी कई तरह के संकेत हो सकते हैं। मसलन पीठ, जबड़े या बाईं बांह में अचानक बहुत कमजोरी और पैरालिसिस की फीलिंग का होना। कभी-कभी यह दर्द दाईं बांह तक भी फैल जाता है। इस समय कई बार सीने में बिल्कुल दर्द नहीं होता। लेकिन यह

भी दिल के दौरे का दर्द हो सकता है।

बचाव के उपाय

अगर आपको या आपके घर में किसी सदस्य की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री रही हो, तो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर छह महीने में करवाएं। फिर जांच के आधार पर डॉक्टर जिन भी दवाइयों का सेवन करने के लिए कहें, उसे लेते रहें।

► इस मौसम में अपने शरीर को ज्यादातर समय ऊनी कपड़ों से ढंक्कर रखें। थले बहुत सर्दी ना लग रही हो, लेकिन फिर भी सर्दी से बचाव का पूरा इंतजाम करके रखें।

खबर संक्षेप

मामूली कहासुनी के चलते मां-बेटे पर हमला
गोहाना। गांव सरगथल में मामूली विवाद के चलते विनोद देवी और उसके बेटे मंजीत पर जानलेवा हमला कर दिया। उन पर गांव के ही सात-आठ व्यक्तिओं ने सुआनुमा नुकीले हथियार से हमला किया। आरोपितों ने दोनों को गोली मारने की धमकी भी दी। मां-बेटे को नागरिक अस्पताल से बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल रेफर किया गया।

जनता सोसायटी के चुनाव 11 फरवरी को सोनीपत। दी जनता रलीफ सोसायटी, गुडमंजी के चुनावों का बिगुल बज गया है। सोसायटी के चुनावों के लिए रिटर्निंग अधिकारी नियुक्त किए अशोक एडवोकेट ने बुधवार को सभी सदस्यों को चुनावों की अधिसूचना जारी की है। इसके तहत 21 से 22 जनवरी तक का नामांकन पत्र दाखिल करने का रखा गया है। 23 को पत्रों की जांच होगी। 24 को नामांकन वापसी का दिन तय किया है। वहीं चुनाव चिन्ह वितरण का दिन 25 जनवरी तय किया गया है। अंत में मतदान और मतगणना का दिन 11 फरवरी रखा है।

चोरी की घटनाओं में शामिल आरोपित काबू खरखौदा। पुलिस टीम ने चोरों की घटनाओं में शामिल एक और आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी गांव पहलाटपुर निवासी कर्मबीर है। 6 फरवरी को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खांडा की प्रिंसिपल कुसुमलता ने थाना खरखौदा में शिकायत दी थी।

पारित प्रस्तावों में समस्या समाधान की मांग उठाई
गन्नीर। भारतीय किसान यूनियन (अ) की मासिक बैठक ब्लाक अध्यक्ष बलजीत मलिक की अध्यक्षता में जाट धर्मशाला में हुई। बैठक में काफी किसानों ने भाग लेते हुए प्रस्ताव पारित कर समस्याओं के समाधान की मांग की। बैठक में किसानों ने गांवों में तालाबों की हालत खराब है। तालाबों की सफाई कराई जाए। पानी पशुओं के पीने के लायक भी नहीं है। शहर में हो रही चोरी की वारदात से जनता परेशान है।

डीडीपीओ का सरपंचों ने किया मजबूत स्वागत सोनीपत। जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी के पद पर ज्वाइन करने वाले जितेंद्र कुमार का उनके कार्यालय में बुधवार को सरपंचों ने स्वागत किया। इस दौरान डीडीपीओ जितेंद्र कुमार ने बताया कि वे पहले भी सोनीपत में सेवाएं दे चुके हैं, इसीलिए सोनीपत से भली-भांति परिचित हैं। उनका मुख्य उद्देश्य ग्रामीण विकास को बढ़ावा देना है। मौके पर सरपंचों ने जितेंद्र कुमार को सोनीपत में ज्वाइन करने पर बधाई देते बुरे भेंट किया।

सीएम आवास का घेराव कल करेंगे जेबीटी टीचर खरखौदा। प्रदेश के जेबीटी टीचर 12 को मुख्यमंत्री के आवास का करनाल में घेराव करेंगे। हरियाणा प्राथमिक अध्यापक वेलफेयर सोसाइटी के प्रधान नरेंद्र देहिया ने बताया कि प्रदेश कार्यक्रम की मीटिंग में यह फैसला लिया है। तीन महीने पहले सरकार ने मेरिट के आधार पर 2017 बैच ऑनलाइन जिला अलॉटमेंट की लिस्ट जारी की थी, लेकिन अभी तक न तो अध्यापकों को जिले अलॉट किए गए।

दुमेटा के राजकीय स्कूल से हजारों का सामान चुराया
गन्नीर। चोरों ने सोमवार की रात तेवड़ी गांव के राजकीय माध्यमिक स्कूल व राजकीय प्राइमरी स्कूल में जमकर उल्था मचाया। चोरों ने दोनों स्कूलों की रसोइयों का ताला तोड़ कर उनमें रखा हजारों रुपयों का सामान चोरी कर लिया। स्कूल इंचार्ज ने मामले की शिकायत थाना गन्नीर में दी है।

धोखाधड़ी की वारदात में शामिल आरोपित दबोचा सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने धोखाधड़ी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित साहिल सांगवान निवासी जनता कॉलोनी रोहतक का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

खोसाधड़ी की वारदात में शामिल आरोपित दबोचा सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने धोखाधड़ी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित साहिल सांगवान निवासी जनता कॉलोनी रोहतक का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

कुलपति प्रो. सिंह ने किया विजेताओं को पुरस्कृत महिला बास्केटबॉल प्रतियोगिता में मद्रास विश्वविद्यालय विजेता

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ सोनीपत

अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय महिला बास्केटबॉल प्रतियोगिता में संघर्षपूर्ण मैच में मद्रास विश्वविद्यालय की टीम ने जैन विश्वविद्यालय को पराजित कर विजेता बना। जबकि जैन विश्वविद्यालय, बंगलुरु प्रतियोगिता की उपविजेता बनी। विजेताओं को कुलपति प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने पुरस्कृत किया। दीनबंधु छोड़ राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय महिला बास्केटबॉल प्रतियोगिता खेली जा रही है। प्रतियोगिता का फाइनल मैच मद्रास विश्वविद्यालय की टीम व जैन विश्वविद्यालय के बीच खेला गया। यह मैच संघर्षपूर्ण रहा। हाफ टाइम तक जैन विश्वविद्यालय की टीम ने मद्रास विश्वविद्यालय की टीम पर 37-35 से बढ़त बना रखी थी। लेकिन हाफ टाइम के बाद मद्रास विश्वविद्यालय की टीम ने शानदार वापसी करते हुए जैन विश्वविद्यालय की टीम को 79-75 से पराजित कर प्रतियोगिता की विजेता बनी। जबकि जैन विश्वविद्यालय की टीम उपविजेता बनी। तीसरे व चौथे स्थान के लिए

जैन विश्वविद्यालय, बंगलुरु प्रतियोगिता की उपविजेता बनी



विजेता टीम को पुरस्कृत करते कुलपति साथ में अन्य। फोटो: हरिभूमि

बास्केटबॉल में हरियाणा द्वितीय, खिलाड़ियों का स्वागत

सोनीपत। 67वीं राष्ट्रीय साल बास्केटबॉल कोड़ा प्रतियोगिता में हरियाणा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया है। यह प्रतियोगिता राजनांदगांव, उन्नीसवाह में दिनांक 4 से 7 जनवरी 2024 हुई, जिसमें सोनीपत की चार खिलाड़ियों केशिथ, तेष्णवी, वेदा और मुस्कान ने भाग लिया। ऑफिशियल तौर पर रविवेश कुमारी (केनेजर) अमिल हुडा (कोव) और गीता (केशिथ) ने भाग लिया। सोनीपत पहुंचने पर देवेन्द्र देहिया, अजीत (प्रिंसिपल उर्फ स्कूल), (बास्केटबॉल कोव) सुरजीत हुडा, कृष्ण (पीटीआई स्कूल), नरुदेवी (राम), शमशेर हुडा और चुरेड (कोव मोहान) ने हार्दिक स्वागत किया।

अगला मैच जीएनडीयू विश्वविद्यालय, अमृतसर और एसआरएम, चेन्नई के बीच खेला गया। एसआरएम विश्वविद्यालय, चेन्नई की टीम ने जीएनडीयू विश्वविद्यालय, अमृतसर की टीम को 78-49 से पराजित कर तीसरा स्थान हासिल किया, जबकि जीएनडीयू विश्वविद्यालय, अमृतसर की टीम चौथे स्थान पर रही। पूर्व शैक्षणिक अधिष्ठाता प्रो. आरसी नौटियाल, प्रतियोगिता के आयोजक सचिव व खेल निदेशक डा. बिरेंद्र सिंह हुड्डा, प्रो. मनोज



सोनीपत। विजेताओं के साथ द्रोणाचार्य द जिम के संचालक जुगल धवन।

पॉवरलिफ्टिंग में खिलाड़ियों ने दिखाया दम

सोनीपत। नेशनल स्ट्रोंग पॉवरलिफ्टिंग फेडरेशन द्वारा 13वीं नेशनल पॉवरलिफ्टिंग बैचप्रेस एंड डेडलिफ्ट चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में महाराष्ट्र, पंजाब, यूपी, कर्नाटक, दिल्ली, राजस्थान, एमपी से 225 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। इस चैम्पियनशिप में वर्ल्ड पॉवरलिफ्टिंग चैम्पियनशिप जोकि स्लोवाकिया में 10 से 17 अक्टूबर में होगी है, उसका भी ट्रायल किया गया। प्रतियोगिता के मुख्यअतिथि भाजपा जिलाध्यक्ष जसबीर देवदा व सीएम विंडो के समाधान सहयोगी तरुण देवीदास रहे। प्रतियोगिता का मुख्य आकर्षण द्रोणाचार्य अवाडी भूपेंद्र धवन रहे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि जो खिलाड़ी नशे का सेवन नहीं करते व अपने ऊपर विश्वास रखते हैं, उनको सफलता से कोई नहीं रोक सकता। प्रतियोगिता में किशोर कुमार, रविंद्र सिंह, पूजा, सुशी, वैभव बतरा ने स्वर्ण, बिक्रम कश्यप, ओम, आर्यन देवदा, पुनीत ने रजत पदक, भूपेंद्र सचदेवा, युग कुकरेजा ने कांस्य पदक जीता। इस मौके पर एनएसपीएफ के महासचिव किशोर कुमार, कोषाध्यक्ष भूपेंद्र सचदेवा, विशाल मलिक, प्रयाग व राजीव गांधी अवाडी जुगल धवन, सहसचिव सूरज वर्मा, संजय डावर उपस्थित रहे।

दूहन, प्रो. अनिता सिंग्रोहा, प्रो. सुरेंद्र देहिया, अमिता मलिक, प्रो. सुभन गुलिया, एसो. आफ विव के आर्बन्वर डा. राकेश मलिक, सुपरवाइजर कृष्णचंद, रोहतास देहिया, अनूप नसीयर मौजूद रहे।

सरकार की योजनाओं के प्रति किया जागरूक

गांव मटिडू व छिनीली पहुंची विकसित भारत संकल्प यात्रा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ खरखौदा

विकसित भारत संकल्प यात्रा बुधवार को खरखौदा उपमंडल के गांव मटिडू व छिनीली पहुंची। इस दौरान केन्द्र व प्रदेश सरकार की जन कल्याणकारी नीतियों के बारे में जानकारी दी। जन समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया गया। बिजली निगम की एक भी शिकायत नहीं मिली, तो एसडीओ को सम्मानित किया। बीडीपीओ कुमारी दीपिका शर्मा व मुख्य अतिथियों ने ग्रामीण महिलाओं की गौर भराई की रस्म पूरी की। महिला एवं बाल विकास विभाग, पशुपालन, बागवानी, पब्लिक हेल्थ, होम्योपैथी



खरखौदा। शपथ दिलाते भाजपा जिला अध्यक्ष जसबीर देवदा व अन्य।

सहित विभिन्न विभागों द्वारा स्टाल लगाए गए। आगंतुकों ने जिनका अवलोकन किया गया। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता आजाद सिंह नेहरा, एससी/ बीसी वित निगम के निदेशक रविन्द्र दिलावर, ब्लाक समिति के पूर्व चेयरमैन राजबीर देहिया, प्रीतम खोखर आदि मंचासीन रहे। भाजपा जिला अध्यक्ष जसबीर देवदा ने ग्रामीणों शपथ दिलावाई। भाजपा नेता आजाद नेहरा ने दावा किया कि भारतीय जनता पार्टी के प्रति लोगों में विश्वास भी बढ़ा है। जिससे स्पष्ट है कि आने वाले चुनाव में देश व प्रदेश में भाजपा की सरकार बनेगी। मटिडू गांव के राजकीय वमावि की छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी। मण्डल अध्यक्ष लक्ष्मीदत्त, दिनेश ठेकेदार, ब्लाक समिति चेयरमैन सत्येन्द्र देहिया, पूर्व मण्डल अध्यक्ष सुनील मौजूद रहे।

छब्बीस को निकाला जाएगा ट्रैक्टर मार्च

सोनीपत। गोहाना रोड स्थित पंचायत भवन परिसर में स्थित किसान मोर्चा की जिला इकाई के सदस्यों की बैठक हुई। जिसमें वरिष्ठ सदस्य इश्वर सिंह राठी ने कहा कि 26 जनवरी को सरकार की किसान विरोधी नीतियों के खिलाफ देश के हर जिले में ट्रैक्टर मार्च निकाला जाएगा। आंदोलन के दबाव में किसान विरोधी तीन कानून वापस लेने पर सरकार को मजबूर किया गया था। उस समय व्यूकतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को कानूनी गारंटी देने की बात कही गई थी। सरकार एक बार फिर किसानों संशोधन बिल 2022 लाकर किसानों व देश की जनता को लुटने का प्रयत्न कर रही है। ऐसे में किसान आंदोलन के अलावा कोई रास्ता नहीं बचा है। वरिष्ठ सदस्य श्रद्धानंद सोलंकी ने बताया कि 26 जनवरी को सोनीपत में ट्रैक्टर मार्च निकाला जाएगा। महलाना रोड पर 23 सेक्टर के पास जिलेभर के किसान इकट्ठे होंगे। इस दौरान ऑनलाइन किसान खेत मजदूर संगठन के हंसराज राणा, सुरेश, किसान सभा से रणबीर मलिक, किसान मजदूर पंचायत के मगत सिंह, वजीर सिंह, किसान मजदूर संघर्ष समिति के नेता इश्वर सिंह देहिया, मास्टर नरेश सिंह मलिक, प्रयाग सिंह मौजूद रहे।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गोहाना

पुलिस उपायुक्त (डीसीपी) गोहाना भारतीय डबास के मार्गदर्शन में पुलिस प्रशासन द्वारा बेस्ट एम्प्लॉय ऑफ दि मंथ विशेष अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत ईमानदारी व निष्पक्षता से काम करने वाले पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा। इस सराहनीय पहल के तहत बुधवार को दो पुलिस कर्मचारियों को सम्मान मिला। दि संबंघ माह में उत्कृष्ट एवं सराहनीय कार्य करने पर थाना मोहाना से सहायक उप निरीक्षक जसमेर सिंह तथा फ्राइम यूनिट गोहाना से सिपाही



गन्नीर। आम आदमी पार्टी छोड़ने के बाद पत्रकारिता करते व्यापार सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष अनिल भारद्वाज। फोटो: हरिभूमि

आप व्यापार सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष सहित दस ने पदों से दिया इस्तीफा

पार्टी में पूरी मेहनत से काम करने के बावजूद मान-सम्मान नहीं: अनिल

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गन्नीर

आम आदमी पार्टी के व्यापार सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष अनिल भारद्वाज सहित 10 पदाधिकारियों ने आम आदमी को अलविदा कह दिया है। पार्टी छोड़ने वाले पदाधिकारियों का कहना है कि पार्टी में पूरी मेहनत से काम करने के बावजूद उनके मान-सम्मान नहीं मिला। जिसके चलते आज वह पार्टी को अलविदा कह रहे हैं। पार्टी छोड़ने वालों में व्यापार सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष अनिल भारद्वाज, किसान सैल के प्रदेश उपाध्यक्ष राजेश कालीराम, व्यापार सैल के जिलाध्यक्ष अरुण बर्जाड, शिक्षा प्रकोष्ठ के सह सचिव अमित चहालिया, ब्लाकाध्यक्ष सुनील

गुरुद्वारा श्री सिंह सभा निकालेगी प्रनातफेरी

गोहाना। प्रचीनी सब्जी मंडी क्षेत्र में अमर शहीद मदन लाल शीमाडू पार्क के सामने स्थित गुरुद्वारा श्री सिंह सभा द्वारा दशम पतशाही गुरु गोविंद सिंह जी के पञ्चाशत्संवत् पर 5 दिन प्रनातफेरी निकाली जाएगी। श्री सिंह सभा के सचिव डॉ. सुरेश सेतिया के अनुरूप प्रकाशोत्सव और प्रनातफेरी की अध्यक्षता सभा के अध्यक्ष सरदार काबल सिंह करेंगे। प्रनातफेरी 12 जनवरी को प्रारंभ होगी और 16 जनवरी तक जारी रहेगी। प्रनातफेरी रोज सुबह 5 बजे गुरुद्वार से ही प्रारंभ होगी तथा नगर परिक्रमा करेंगी।

जसमेर-सुनील चुने बेस्ट कर्मचारी

ईमानदारी-निष्पक्षता से काम करने वाले पुलिसकर्मियों होंगे सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गोहाना

पुलिस उपायुक्त (डीसीपी) गोहाना भारतीय डबास के मार्गदर्शन में पुलिस प्रशासन द्वारा बेस्ट एम्प्लॉय ऑफ दि मंथ विशेष अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत ईमानदारी व निष्पक्षता से काम करने वाले पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा। इस सराहनीय पहल के तहत बुधवार को दो पुलिस कर्मचारियों को सम्मान मिला। दि संबंघ माह में उत्कृष्ट एवं सराहनीय कार्य करने पर थाना मोहाना से सहायक उप निरीक्षक जसमेर सिंह तथा फ्राइम यूनिट गोहाना से सिपाही



सोनीपत। प्रियांशु के साथ प्रचार्य एवं अन्य। फोटो: हरिभूमि

एडवेंचर कैप हाटकोटी के लिए स्वयंसेवक प्रियांशु चयनित

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के द्वारा हिमाचल प्रदेश के शिमला क्षेत्र में स्थित एक छोटे से गांव हाटकोटी में एनएसएस स्वयंसेवकों के लिए एक एडवेंचर कैप लगाया गया है। जिसमें सीआरए कॉलेज की तरफ से प्रियांशु हरियाणा की 10 स्वयंसेवक सदस्यों की टीम में शामिल हुआ है। सीआरए कॉलेज के प्रचार्य डॉ. नरेंद्र सिंह व एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. उषा देहिया व डॉ. अभिमन्यु ने स्वयंसेवक प्रियांशु को बधाई दी।

ब्रांड का नाम इस्तेमाल करने वालों पर नकेल

गन्नीर। मुरथल के मन्नात बांड का देश के कई हिस्सों में मिलते जुलते नामों से इस्तेमाल होने लगा था। मन्नात की नकल कर भ्रमित किया जा रहा था। इसके खिलाफ मन्नात गुप के प्रतिनिधियों ने दिल्ली उच्च न्यायालय में अर्जी दायर की थी, जिस पर फैसला सुनाते दिल्ली उच्च न्यायालय ने मन्नात से मिलते जुलते नामों के इस्तेमाल पर रोक लगा दी है। यदि किसी ने इस बांड से मिलते जुलते नाम इस्तेमाल किए तो विशेष मालिकाना अधिकारों का उल्लंघन होगा। मन्नात गुप आफ होटल के निदेशक देवेन्द्र काटियावा ने बताया कि दिल्ली उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए फैसले में बताया गया है कि अन्य मोहानालयों द्वारा मुरथल के मन्नात दाबा बांड नाम के उपयोग पर रोक लगा दी गई है। अदालत में अर्जी दायर की गई थी कि बांड की बहल से दाबा संचालक उपजे प्रतिष्ठानों को मन्नात का नाम गुप कर चला रहे थे, उनमें से कुछ अब रिबांड खाने का प्रयास कर रहे हैं। उन्के आउटलेट पर ये नाम लिए हुए हैं।

गन्नीर। मुरथल के मन्नात बांड का देश के कई हिस्सों में मिलते जुलते नामों से इस्तेमाल होने लगा था। मन्नात की नकल कर भ्रमित किया जा रहा था। इसके खिलाफ मन्नात गुप के प्रतिनिधियों ने दिल्ली उच्च न्यायालय में अर्जी दायर की थी, जिस पर फैसला सुनाते दिल्ली उच्च न्यायालय ने मन्नात से मिलते जुलते नामों के इस्तेमाल पर रोक लगा दी है। यदि किसी ने इस बांड से मिलते जुलते नाम इस्तेमाल किए तो विशेष मालिकाना अधिकारों का उल्लंघन होगा। मन्नात गुप आफ होटल के निदेशक देवेन्द्र काटियावा ने बताया कि दिल्ली उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए फैसले में बताया गया है कि अन्य मोहानालयों द्वारा मुरथल के मन्नात दाबा बांड नाम के उपयोग पर रोक लगा दी गई है। अदालत में अर्जी दायर की गई थी कि बांड की बहल से दाबा संचालक उपजे प्रतिष्ठानों को मन्नात का नाम गुप कर चला रहे थे, उनमें से कुछ अब रिबांड खाने का प्रयास कर रहे हैं। उन्के आउटलेट पर ये नाम लिए हुए हैं।

उपायुक्त के नाम ज्ञापन भी सौंपा, काम रोकने की धमकी दी

मिट्टी उठाने वालों ने किया लघु सचिवालय में प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ सोनीपत

ऑल हरियाणा अर्थ मुवर्स एसोसिएशन सोनीपत के बैनर तले मिट्टी उठाना का कार्य करने वाले लोगों ने बुधवार को लघु सचिवालय में विरोध प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन के दौरान उपायुक्त के नाम ज्ञापन भी सौंपा गया। ज्ञापन में चेतावनी दी गई है कि अगर सरकार 20 जनवरी तक मिट्टी को माइनिंग से बाहर नहीं करती तो यूनियन व किसानों के द्वारा मिट्टी से संबंधित सभी कार्य रोक दिए जाएंगे। इसके अलावा सभी अपने-अपने वाहनों को पुलिस लाइन के सामने लाकर



लघु सचिवालय के बाहर विरोध प्रदर्शन करते एसोसिएशन के पदाधिकारी।

खड़ा कर देंगे। ज्ञापन में बताया गया कि जब से मिट्टी के कार्य को माइनिंग विभाग के अंतर्गत लाया गया है, उसके बाद से उन किसानों को परेशानी हो रही है, जिनके खेत ऊंचे-नीचे हैं। उन्हें विभाग के नियमों के अंतर्गत अपने खेतों को समतल करने के लिये भारी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। जिससे उनकी आर्थिक स्थिति जो पहले से ही खराब है और बदतर

ये रहे मौजूद

प्रदर्शनकारियों ने बताया कि इस विषय में हरियाणा विधानसभा के शैलकालीन सत्र में भी 5 विधायकों ने मिट्टी को माइनिंग से अलग करने के बारे में समर्थन दिया था। प्रदर्शनकारियों ने बताया कि 7 जनवरी को जैद में ऑल हरियाणा अर्थ मुवर्स एसोसिएशन व किसानों के द्वारा सम्मेलन किया गया था, जिसमें सरकार को 20 जनवरी तक का समय दिया गया था। इस समय तक अगर सरकार ने मिट्टी को माइनिंग से बाहर नहीं किया तो सभी अपने वाहनों को पुलिस लाइन के सामने खड़ा कर देंगे। इसके अलावा मिट्टी से संबंधित सभी कार्यों पर रोक लगा देंगे। इस मौके पर प्रयाग राजेंद्र, राजेश कटारिया, राजकुमार फौजी, ओमि प्रयाग, मनीष देहिया, सुमेर, रिकु देहिया, सदीप देहिया, संजय सोलंकी, कृष्ण, मीरु, नरेंद्र, नवीन देहिया, नॉटू मुरथल आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

रोजी-रोटी पर संकट आ गया है। नियमों का पालना ना करने पर उनके ऊपर 2 लाख से 20 लाख तक जुर्माना किया जाता है, जोकि भरना असंभव है। जुर्माना भरने के लिये उन्हें अपना घर या जमीन बेचनी पड़ती है।

विज्ञापन

बा अदालत जनाब सहायक कलेक्टर प्रथम द्वितीय श्रेणी गन्नीर।

केस नं.-27/Teh, तिथि दायर-16.10.2023, तिथि पेशी-06.02.2024, सिद्ध मुकदमा-तकसीम, मौजा-भौरा रसूलपुर

1-नहमत पत्र कल 2-चतर सिंह 3-लिहमन पत्र रामकिशन पुत्रा नहमत गांव भौरा रसूलपुर तह. गन्नीर जिला सोनीपत.

---फ्रीक अश्वत्थान

बनाम

1-सलीम 2-लीलू 3-जिन्देवत पुत्र मीरान गांव भौरा रसूलपुर 4- नरेश 5-संघ पुत्रा लिहमन निवासी अदयल 6-नारा पुत्र रक्यारत 7- आसवर 8-दानंद 9- रूपचन्द पुत्रान लाल चंठ 10-धामवी 11- सतबीर पुत्रान देई यार 12-श्रीमती धरदेवी पत्नी धरदेव गन्नीर तह. गन्नीर जिला सोनीपत।

---फ्रीक दोयमगण

दरखास्त तकसीम खेत नं. 141/135, 161/154 खाना नं. 269 ता 273, 298 ता 305 कुल ताददी 40 कनाल 15 मरसे याका मौजा भौरा रसूलपुर तह. गन्नीर जिला सोनीपत।

उक्त दरखान में न्यायालय में उपरोक्त केस को पेशी हेतु हॉजिन अवे। हॉजिन ना आने की सूत्र में कावंबली एनएनएम अथल में लाई जावेगी।

अन दिनांक 03.01.2024 को मेरे न्यायालय की मोहर एवं हस्ताक्षर द्वारा जारी किया गया।

हस्ता/- सहायक कलेक्टर प्रथम श्रेणी गन्नीर। 03.01.2024

खबर संक्षेप

खेत के अंदर से जाने से मना करने पर पीट दिया

गोहाना। गांव रिंढाना में खेत के अंदर से जाने से मना करने पर एक ग्रामीण से मारपीट की गई। आरोपित ने ग्रामीण को धमकी दी कि अगर दोबारा उसे रोका तो जान से मार देगा। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया। सुनील ने पुलिस को बताया कि वह उसने गांव के रमेश को उसके खेत के अंदर से जाने से मना किया था। इसी रंजिश में उसके लड़के ने उसके घर आकर उससे डंडे से मारपीट की।

भारत विश्वगुरु बनकर दुनिया का नेतृत्व करेगा

सोनीपत। पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन ने कहा है कि श्री राम मंदिर के उद्घाटन से देश में राम राज्य स्थापित होने का सपना साकार होगा और दुनिया सनातन का लोहा फिर से मानेगा। सनातन धर्म की मजबूती से भारत फिर से विश्वगुरु बनकर दुनिया का नेतृत्व करेगा।

पीडित के बयान पर चोरी का मुकदमा दर्ज, जांच शुरू

सोनीपत। शहर थाना क्षेत्र के छोटू राम चौक पर मलिक कालोनी स्थित दुकान का ताला तोड़कर हजारों रुपये की राशि व मोबाइल फोन चोरी होने का मामला सामने आया है। पीडित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

4 फरवरी को रोहताक में होगी ललकार रैली

गोहाना। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन सिटी सब डिवीजन के कर्मचारियों की बैठक बुधवार को शहर में बरोदा रोड स्थित युनियन कार्यालय में संपन्न हुई। बैठक की अध्यक्षता सिटी सब यूनिट के प्रधान राजेश शर्मा ने की और संचालन जोगेंद्र नरवाल ने किया।

मेहनत और अच्छे कर्म करके अच्छा व्यक्ति बनें

गोहाना। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जीवन कौशल विकास पर शिविर आयोजित किया गया। प्राचार्य ने छात्रों को कहा कि वे मेहनत करके और कर्म करके अच्छा व्यक्ति बनें।

बच्चों की छुट्टी करवाकर बंद करवाया स्कूल छुट्टियों के बावजूद खुला था स्कूल, सीएम फ्लाईंग का छापा

स्कूल में नर्सरी से लेकर 12वीं तक कक्षाएं लगी हुई थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शीतकालीन अवकाश के बावजूद स्कूल खोलने की सूचना मिलने पर मुख्यमंत्री उड़नदस्ता व शिक्षा विभाग की टीम ने रतनगढ़ माजरा स्थित एक निजी विद्यालय पर छापा मारा। स्कूल में नर्सरी से लेकर 12वीं तक कक्षाएं लगी हुई थी। टीम में शामिल सोनीपत खंड शिक्षा अधिकारी मंजू गर्ग ने विद्यार्थियों की छुट्टी करवाई और स्कूल संचालक को शीतकालीन अवकाश के बावजूद स्कूल खोलने का कारण बताते हुए स्पष्टीकरण देने के निर्देश दिए। शिक्षा विभाग ने प्रदेश के सभी राजकीय व निजी विद्यालयों में 1 से 15 जनवरी तक शीतकालीन अवकाश घोषित किया गया है। इसके बावजूद भी कई निजी स्कूल संचालक नियमों की अवहेलना करते हुए स्कूल खोल रहे हैं। मुख्यमंत्री उड़नदस्ता को शिकायत मिली कि रतनगढ़ माजरा स्थित एक निजी विद्यालय अवकाश के बावजूद खुला हुआ है। इसके बाद जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया को अवगत कराया गया। मुख्यमंत्री उड़नदस्ता के निरीक्षक जसमेर सिंह के नेतृत्व में टीम गठित की गई। जिसमें उप निरीक्षक संजय कुमार, सुनील कुमार व



खरखोदा। मौके पर कार्यवाही करते सीएम फ्लाईंग टीम व अन्य विभाग के अधिकारी।

दो लावारिस गाड़ियों से एकड़ी भारी मात्रा में अवैध शराब खरखोदा। सोहटी गांव में कुजुबगढ मार्ग पर खड़ी दो गाड़ियों से जीएम फ्लाईंग की टीम ने भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की है। सोनीपत के आबकारी निरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि सीएम फ्लाईंग निरीक्षक अशोक कुमार, इस्पेक्टर महावीर, राजेश सोहटी गांव में मौके पर पहुंचे। जहां अन्य विभाग के अधिकारी भी मौके पर मौजूद थे। शराब के ठेके के सामने एक टाटा एसी व एक महिंद्रा पिकअप गाड़ी लावारिस अवस्था में खाली मिली। ताला खुलाकर जांच करने पर टाटा एसी गाड़ी से 27 पीटी बीयर, पांच पीटी देशी शराब, 10 पीटी अंग्रेजी शराब के साथ खाली बॉतल भी पाई गई। दूसरी गाड़ी महिंद्रा पिकअप से 175 पीटी अंग्रेजी शराब व 49 पीटी बीयर बरामद की गई है। जिन पर पंजाब, अरुणाचल प्रदेश में सेल करने का लेवल लगा बताया गया है। अवैध रूप से लाई गई शराब को सप्लाई करने के शक पर कार्रवाई की गई है। बरामद की गई शराब व वाहनों को कब्जे में लेकर कार्रवाई की जा रही है।

स्कूल के खुला होने की सूचना मिली थी
शीतकालीन अवकाश के बावजूद स्कूल के खुला होने की सूचना मिली थी। मुख्यमंत्री उड़नदस्ता के साथ स्कूल पर छापा मारा। नर्सरी से 12वीं कक्षा तक कक्षाएं लगी मिली। स्कूल की छुट्टी करवाई गई थी। स्कूल संचालक से शीतकालीन अवकाश में स्कूल खोलने का कारण बताते हुए स्पष्टीकरण मांगा गया है। इसकी रिपोर्ट मुख्यालय भेजी गई है।
मंजू गर्ग, खंड शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

कुलदीप के साथ ही सोनीपत खंड शिक्षा अधिकारी मंजू गर्ग ने स्कूल पहुंच छापा मारा। जहां नर्सरी से लेकर 12वीं तक कक्षाएं लगी हुई थी। स्कूल में छापा के दौरान टीम को नर्सरी से 12वीं कक्षा तक 692 विद्यार्थी और 50 स्टाफ सदस्य मौजूद मिले। इनमें नर्सरी से पांचवीं कक्षा तक के 271 विद्यार्थी शामिल रहे, कक्षाएं लगी हुई थी। स्कूल में छापा के दौरान टीम को नर्सरी से 12वीं कक्षा तक विद्यार्थी अनुपस्थित मिले हैं।

दुकान की छत उखाड़कर 6 एलईडी और 10 हजार चोरी

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र के गांव पलड़ी खर्द में स्थित दुकान से लाखों रुपये कीमत का सामान चोरी होने का मामला सामने आया है। पीडित दुकानदार ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मौके का मुआयना कर चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। चोरी की वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई। पुलिस चोरों का पता लगाने के लिए सीसीटीवी में कैद शख्स की शिनाख्त के प्रयास कर रही है। गांव भठगांव निवासी संदीप ने बताया कि उसने गांव पलड़ी खर्द में अमर ज्वाला इलैक्ट्रिकल्स के नाम से दुकान कर रखी है। दुकान से किसी ने कूलर, फ्रीज, वाशिंग मशीन, एलईडी टीवी, इनवर्टर बैटरी, सहित चार एलईडी जॉकिंग हाल में सेल करने के लिए मंगवाई थी। किसी ने चोरी कर ली। पीडित ने बताया कि दो एलईडी पहले ही ब्रिकी के लिए रखी हुई थी। किसी ने छत उखाड़कर उक्त सामान सहित गले में रखी दस हजार रुपये की राशि को चोरी कर लिया। अपने स्तर पर सामान की तलाश की। सीसीटीवी की जांच की तो सीसीटीवी में चोरी करते हुए आरोपित दिखाई दे रहा है। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने मौके का मुआयना कर चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एचसी मंजीत सिंह ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपित को पहचान कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। क्षेत्र में लगे अन्य सीसीटीवी की रिकार्डिंग भी खंगाली जा रही है।

युवक से मारपीट कर घायल करने और गाली-गलौच करने का आरोप

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना सोनीपत क्षेत्र में फोन पर गाली-गलौच करने व दोस्तों को बुलाकर मारपीट कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। युवक ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। वारदात के बाद से आरोपित फरार है। गांव फाजिलपुर निवासी शिवराणा ने बताया कि वह प्राइवेट नौकरी करता है। 16 जनवरी को अपने दोस्त मनीष के साथ था। उसी दौरान उसके फोन पर गांव का लड़का गाली-गलौच कर रहा था। उसे फोन लिया तो वह उसके साथ भी गाली-गलौच करने लगा। वह अपने दोस्त के साथ सेक्टर स्थित गेटवे स्कूल के पास आ गया। उसी दौरान काकू नाम का युवक अपने अन्य दोस्तों के साथ पहुंचा। जहां उस पर लाठी-डंडों से हमला करना शुरू कर दिया। भौड़ इकट्ठी होती देख वह मौके से फरार हो गई। घायल अवस्था में उपचार के लिए उन्हें अस्पताल में लाया गया।

बॉक्सिंग में हंसिका ने जीता स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखोदा
67वीं नेशनल बॉक्सिंग चैम्पियनशिप 3 से 9 जनवरी तक दिल्ली में आयोजित हुई। जिसमें प्रताप स्कूल खरखोदा की हंसिका ने अंडर 17 में 60 किग्रा भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर प्रदेश व अपने स्कूल का नाम रोशन किया। विद्यालय प्रांगण में पहुंचने पर हंसिका का द्रोणाचार्य अवाई ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया, बॉक्सिंग कोच संदीप व नवीन ने स्वगत किया। द्रोणाचार्य अवाई ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि हंसिका इससे पहले 3 बार नेशनल



खरखोदा। पदक विजेता हंसिका का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन।

व 4 बार स्टेट में पदक प्राप्त कर चुकी है। हंसिका ने अपनी जीत का श्रेय अपनी कोच मेहनत, कुशल प्रशिक्षण व स्कूल में मिलने वाली अंतरराष्ट्रीय स्तर की खेल सुविधाओं को दिया।



फिर किसली मामी की जुबान, हुई किरकिरी

पूर्व प्रदेश सरकार का हिस्सा रही सोनीपत विधानसभा की मामी की कई बार जुबान फिसल जाती है। हाल ही में गौता भवन मंदिर में आयोजित एक रस्म तेहरवीं में मामी की फिसली जुबान ने खूब किरकिरी करवाई। हुआ यूं कि कार्यक्रम में मृतक की बजाए उसके बेटे का नाम लेते हुए अपना भाषण बोलना शुरू कर दिया। जब मृतक की पत्नी ऐतनाज जताया तो मामी ने पीडित का नाम ले दिया। पीडित भी उस्ताद थे, तुरंत ही मना कर दिया। कई दिनों से किस्सा मटक रहा था, सोचा सुना दूँ।

गरीब परिवार का बेटा और गले में मोटी चैन

हाल ही में एक बड़े राजनीति दल के प्रधान बने एक नेताजी अपने बयान को लेकर खूब चर्चा बटोर रहे हैं। नेताजी जहां भी जाते हैं, वहां खूद को गरीब परिवार का बेटा बताते हुए पार्टी नेताओं का आभार जताते हैं। इसी बयान पर किसी ने कह दिया, ऐसा गरीब परिवार भगवान सबको दे, जिसका बेटा गले में सोने की मोटी चैन और जेब में हटर सम्य काजू-बादाम रखे। कोई तो ये भी कह रहा था कि किस्मत के धनी नेताजी की परिक्रमा कर पढ़ लिया है। खैर पढ़ कैसे भी मिला हो, लेकिन मकसद काम करने का होना चाहिये।

मैडम का अपनों पर ध्यान नहीं, दूसरों की मांगी हाजिरी

लघु सचिवालय में कुछ समय पहले ही ट्रैकसूट वाली मैडम की सीट पर ज्वाइन करने वाली मैडम ने नए साल वाले दिन नया ही काम कर दिया। अपने महकमे को छोड़कर पड़ोस के महकमे में पहुंची मैडम ने कर्मचारियों का हाजिरी रजिस्टर अपने कब्जे में ले लिया और विदेश दे दिए कि आगे से हमारे यहां आकर हाजिरी लगानी होगी। जब महकमे के एचओडी (फिट अफसर) को बात पता लगी तो मैडम को बताया गया कि ऐसा करना संभव नहीं है।

विश्वास में बदलने लगा है, अविश्वास

भाजपा पाषंडों ने कुछ दिन पहले नगर निगम के एक संवैधानिक पद पर विराजमान कांग्रेस नेता के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव रखा था। अविश्वास प्रस्ताव को लेकर बड़ी-बड़ी बातें की गई थीं। कुछ लोगों का तो ये भी कहना था कि संख्याबल के अधिक होने के बावजूद इस पद पर कांग्रेस की जीत के दावा को भाजपा पाषंड धोना चाहते हैं। लेकिन अब कुछ दिनों से पाषंड शांत है। सुना है जिसके खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव था, उसने पाषंडों के लिये एक बड़िया पार्टी की थी, जिसके बाद से पाषंडों का अविश्वास अब विश्वास में बदलने लगा है।

पाषंडों की महफिल में रंगीन हुए नेताजी

पाषंडों की इसी महफिल में हमारे कांग्रेस के एक अमीर लेकिन मूढभाषी व व्यवहार कुशल नेताजी भी शामिल हुए थे। अब महफिल थी तो मदहोशी के भी इंतजाम पूरे थे। इन्होंने इंतजामों को लुप्त उठाते हुए हमारे कांग्रेसी नेता थोड़े बहक गए और भरी महफिल में रंगीन चुटकले सुनाए शुरू कर दिए। पहले थोड़े संकेतात्मक चुटकले सुनाए, इसके बाद तो रंगीनियत से भरे हुए चुटकले सुनाए गए। सुना है महफिल में शामिल सभी ने आनंद उठाते हुए नेताजी के इस हुनर की खूब दाद दी।

एसोसिएट प्रो. ने महिला अधिकारों की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना
रोहताक की एमडीयू के विधि विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. प्रतिमा रंगा बुधवार को बड़ौता गांव स्थित राजकीय महाविद्यालय में पहुंचीं तथा महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित संगोष्ठी में महिलाओं के अधिकारों पर प्रकाश डाला। संगोष्ठी की अध्यक्षता कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुंडू ने की। संयोजन महिला प्रकोष्ठ की

प्रभारी शान देवी ने किया। मुख्य वक्ता डॉ. प्रतिमा रंगा ने जहां विद्यार्थियों को महिलाओं के अधिकारों से अवगत करवाया, वहीं लैंगिक असमानता, महिला उत्पीड़न, महिला सुरक्षा जैसे गंभीर विषयों के विभिन्न पहलुओं को भी उजागर किया। इस अवसर पर अनिल बडपूजर, डॉ. ज्योति, महक, डॉ. कविता राठी, ज्योति रानी, डॉ. राजेश डावर आदि प्राध्यापक भी उपस्थित रहे।

जेठानी से बात करने से रोकने पर पति ने की पिटाई

■ सदर थाना के गांव की रहने वाली महिला का आरोप उसके पति से एक साल से बातचीत कर रही जेठानी
■ फिर से पति के मोबाइल पर कॉल देखकर महिला ने मना किया तो जेठानी से पति व बेटे संग आकर पीटा
हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सदर थाना क्षेत्र में पति को जेठानी से बात करने से रोकता तो जेठानी ने पति व बेटे के साथ को आकर उसके साथ मारपीट कर घायल कर दिया। उसे जान से मारने की धमकी दी। परिजन उसने उपचार के लिए अस्पताल में लेकर पहुंचा। जहां उपचार के बाद चिकित्सक ने उसे छुट्टी दे दी। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। गांव मनौली निवासी महिला ने बताया कि उसकी शादी हरसाना निवासी गतन कुमार के साथ हो रही है। गत एक साल से उसकी जेठानी एक साल से उसके पति से फोन पर बातचीत करती है। इस संबंध में कई बार अपनी जेठानी व पति को बातचीत करने से मना किया, लेकिन उसकी बातों पर गौर नहीं किया जा रहा है। गत 8 जनवरी को उसकी जेठानी उसके पति से बातचीत कर रही थी। उसने पति से बातचीत करने से मना कर दिया। देर रात करीब 8.30 बजे उसका जेट, जेठानी, व उसका लड़का घर पर पहुंचे। जहां आते ही

पति ने की पिटाई

उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। शोर सुनकर पड़ोसी इकट्ठा होने लगे। तीनों उसे जान से मारने की धमकी देकर मौके से फरार हो गए। परिजन उसे घायल अवस्था में उपचार के लिए अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उपचार के बाद उसे छुट्टी दे दी। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। जांच अधिकारी एचसी जोगेंद्र सिंह ने बताया कि पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। महिला उत्पीड़न किसी स्तर में बर्दाश्त नहीं होगा। मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपितों को काबू कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

विधायक ने संकल्प यात्रा का किया शुभारंभ



राई। विधायक मोहनलाल बड़ौली व कुरुक्षेत्र से पूर्व सांसद कैलाशो सैनी गोद भराई की रस्म करते हुए।

अंतिम व्यक्ति के द्वार पर पहुंच रही सरकार

जनसंवाद कार्यक्रम में कुरुक्षेत्र से पूर्व सांसद कैलाशो सैनी ने देश-प्रदेश के गांवों और शहरों में विकसित भारत संकल्प यात्रा के लिए हर जगह उमंग और उत्साह की चर्चा करते हुए कहा कि आज देश-प्रदेश के कोने-कोने में मोदी की गारंटी वाली गाड़ी पहुंच रही है।

विभिन्न महाविद्यालयों के प्रतिभागियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया

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

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

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

नीतिगत रूप से हों गणतंत्र दिवस की तैयारियां



गोहाना। अधिकारियों को निर्देश देते हुए एसडीएम आशीष वशिष्ठ, उनके साथ हैं नायब तहसीलदार डॉ. प्रमोद कुमार व अन्य अधिकारीगण।

■ नायब तहसीलदार डॉ. प्रमोद कुमार हों समारोह के ओवरऑल इंचार्ज
हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना
गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर बुधवार को एसडीएम आशीष वशिष्ठ ने उपमंडलीय परिसर स्थित अपने कार्यालय में अधिकारियों को बैठक ली। एसडीएम ने अधिकारियों को समारोह की तैयारियां नीतिगत रूप से समय पर पूरी करने के निर्देश दिए। गोहाना के नायब तहसीलदार डॉ. प्रमोद कुमार इस समारोह के ओवरऑल इंचार्ज होंगे। एसडीएम आशीष वशिष्ठ ने कहा कि स्थानीय प्रशासन द्वारा 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह धूमधाम से मनाया जाएगा। यह समारोह शहर में शहीद मदनलाल धिंगड़ा पार्क में आयोजित होगा। समारोह की तैयारियों के संदर्भ में उन्होंने बैठक में अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि समारोह के मद्देनजर शहर में साफ-सफाई और सुरक्षा व्यवस्था का विशेष ध्यान रखा जाए। सभी चौकों की साफ-सफाई की जाए। सड़कों के किनारे अवैध अतिक्रमण न हो। अधिकारी नीतिगत रूप से समारोह की तैयारियां पूरी करें। उनके अनुसार समारोह को लेकर फाइनल रिहर्सल 24 जनवरी हो होगी।

कविता में जेहा तो स्लोगन में कुसुमलता विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

छोट्टराम आर्य महाविद्यालय सोनीपत में विश्व हिन्दी दिवस पर हरियाणवी कविता पाठ व स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न महाविद्यालयों के प्रतिभागियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। हरियाणवी कविता पाठ में वीएड द्वितीय समेस्टर की छात्रा नेहा हिन्दू कॉलेज ऑफ एजुकेशन सोनीपत ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, द्वितीय स्थान डीएवी कॉलेज करनाल की छात्रा अंजलि ने प्राप्त किया व तृतीय स्थान हिन्दू गर्ल्स कॉलेज व सीआरए कॉलेज की छात्रा प्राची व भारती ने संयुक्त रूप से प्राप्त किया। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में कन्या महाविद्यालय खरखोदा की वीए तृतीय वर्ष की छात्रा कुसुमलता ने



सोनीपत। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए।

प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय पुस्कराक छोट्टराम आर्य कॉलेज की छात्रा शिप्रा व तृतीय स्थान आईबी कॉलेज पानीपत की छात्रा पूजा रानी

ने प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में मुख्य अतिथि की भूमिका प्राचार्य डॉ. नरेन्द्र सिंह खत्री ने निभाई। निर्णायक की भूमिका डॉ. उषा दहिया, डॉ.

उर्मिल हुड्डा व कविता अहलावत ने निभाई। डॉ. मुकेश, डॉ. नीलम, प्रो. सोनू, प्रो. नीलम व प्रो. विक्रम तुषीर ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।