हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 अप्रैल 2024

तापमान
अधिकतम 37 .0 डिग्री
न्यूनतम 23 .0 डिग्री

11 शिक्षा का उद्देश्य छात्रों विकास करना : अश्वनी

12 भगवान श्रीराम के पद चिन्हों पर चलने की जरूरत : मदान

खबर संक्षेप

चोरों ने चोपड़ा कॉलोनी में घर में लगाई सेंध

गोहाना। शहर की चोपड़ा कॉलोनी की गली नंबर 14 के एक घर में मंगलवार की रात को चोरी हो गई। चोरी की जानकारी बुधवार की सुबह तब मिली जब पड़ोसी ने घर का ताला टूटा देखा। मकान मालिक मंगलवार की शाम को ही अपने मायके में गई थी। रितु मलिक पत्नी अशोक मलिक चोपड़ा कॉलोनी में रहती है। वह मंगलवार की शाम को गांव मनाना स्थित अपने मायके में गई थी। उसके अनुसार उसके घर की अलमारी से एक सोने की अंगूठी, एक लेडीज रिस्ट वॉच और तीन हजार रुपये चोरी कर लिए। शराब के नशे में पत्नी को लोहे की राड से पीटा

नशे में पत्नी पर राड से हमला करने का आरोप

गन्नौर। दातौली गांव में शराब के नशे में एक पति ने अपनी पत्नी की लोहे की राड से बुरी तरह से पिटाई कर दी। पिटाई करने के बाद पति उसे जान से मारने की भी धमकी दी। पीड़िता ने मामले की शिकायत बड़ी थाना पुलिस को दी है। शिकायत में कुरुक्षेत्र की रहने वाली नवनीत कौर ने बताया कि उसका दातौली गांव के विकास शर्मा के साथ वर्ष 2012 में प्रेम विवाह हुआ था। विकास शादी के बाद शराब पीने लगा और शराब पीकर उसके साथ मारपीट करने लगा। 16 अप्रेल की सुबह उसके पति विकास ने लोहे की राड से उसकी पिटाई कर दी और जान से मारने की भी धमकी दी।

मीनाक्षी कालोनी में प्लाटों की नींव उखाड़ी

गोहाना। शहर में जींद रोड स्थित मीनाक्षी कालोनी में कुछ प्लाटों की नींव उखाड़ दी गई। इस शहर थाना गोहाना में मामला दर्ज किया गया। गांव जागसी के हितेंद्र ने पुलिस को बताया कि कई साल पहले मीनाक्षी कालोनी में प्लाट खरीदा था। उनके प्लाट के साथ ही उनके गांव के कुछ लोगों के प्लाट हैं। तीन दिन पहले एक व्यक्ति और उसकी पत्नी ने जेसीबी मंगवाकर उनके प्लाटों की नींव उखाड़ दी। जब इस बारे में उनको पता चला तो वे मौके पर गए। इसके बाद पुलिस को शिकायत दी।

बैग से नकदी चुराने का आरोपी गिरफ्तार

गोहाना। दो दिन पहले बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कॉलेज के अस्पताल से एक व्यक्ति के बैग से 16 हजार रुपए चोरी हो गए थे। उस चोरी के आरोप में महिला थाने की पुलिस ने मेडिकल कॉलेज के एक केयर टेकर को गिरफ्तार किया है। उसके कब्जे से चोरी की पूरी रकम बरामद हो गई। उसे पुलिस ने अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल में भेज दिया।शमशाद पुत्र नजीर मूलतः उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ का रहने वाला है। इस समय वह सोनीपत की न्यू महावीर कॉलोनी में रह रहा है। 15 अप्रैल को महिला मेडिकल कॉलेज के अस्पताल के वार्ड नंबर 7 से उसके बैग से 16 हजार चोरी हो गए। शमशाद ने इस चोरी का संदेह वार्ड के केयर टेकर कुलदीप पर जताया था।

5 दिन से लापता पूर्व सैनिक का शव दुकान के डीप फ्रीजर में मिला

13 अप्रैल से लापता थे वीरेंद्र, गला घोंटकर हत्या करने की आशंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

नेशनल हाईवे-334बी के पास गांव रोहणा में शराब ठेके के पास कन्फेक्शनरी की दुकान चलाने वाले सेवानिवृत्त फौजी की हत्या करने के बाद उनका शव दुकान के अंदर ही डीप फ्रीजर में डालने का मामला सामने आया है। वह 13 अप्रैल से लापता थे और उनकी पत्नी ने 15 अप्रैल को उनकी गुमशुदगी का मुकदमा खरखौदा थाना में दर्ज कराया था। रात को उनका बेटा चाचा के साथ दुकान पर बाइक लेने गया तो मामले का पता लगा। जिस पर पुलिस को अवगत कराया। पुलिस ने देर रात शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। पुलिस ने मामले में हत्या की धारा जोड़ दी है।

गांव रोहणा निवासी गीता ने 13 अप्रैल को अपने पति वीरेंद्र (50) की गुमशुदगी की शिकायत पुलिस को दी थी। उन्होंने बताया था कि उनके पति 13 अप्रैल को घर से एनएच-334बी के पास अपनी चाय-शीतलपेय की दुकान पर गए थे। जब वह वापस घर नहीं लौटे तो वह उन्हें देखने के लिए दुकान पर गए थे। वहां पहुंचने पर दुकान बंद मिली थी। जिसके बाद उन्होंने अपने स्तर पर आसपास तलाश की थी। कोई सुराग नहीं मिलने पर उन्होंने पुलिस को शिकायत दी थी। पुलिस ने गीता की शिकायत पर अज्ञात पर उन्हें बंधक बनाकर रखने का मुकदमा दर्ज कर लिया था।

- एनएच-334बी पर चाय व कोल्ड ड्रिंक की दुकान चलाते थे
- दुकान में बदबू आने के बाद हुआ खुलासा, मामले में केस दर्ज

बदबू आ रही थी :मंगलवार रात को वीरेंद्र का बेटा अपने चाचा के साथ दुकान पर खड़ी बाइक लेने गया तो अंदर डीप फ्रीजर बंद था। डीप फ्रीजर से बदबू आ रही थी। जिस पर उन्होंने फ्रीजर खोला तो अंदर का नजारा देखकर उनके होश उड़ गए। फ्रीजर के अंदर वीरेंद्र का शव पड़ा था। उन्होंने मामले से परिजनों व पुलिस को अवगत कराया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। जहां शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा। पुलिस ने मामले में हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

परिजनों ने कुछ लोगों पर हत्या का शक जताया

परिजनों ने उनकी गला दबाकर हत्य किए जाने का अंदेशा जताया है। हालांकि पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट में मौत के असल कारणों की पुष्टि हो सकेगी। पुलिस कई पहलू पर मामले की जांच कर रही है। परिवार के लोगों ने कुछ लोगों पर हत्या का शक जताया है।

केस में हत्या की धारा जोड़ी

लापता सेवानिवृत्त फौजी का शव उनकी दुकान के अंदर डीप फ्रीजर में मिला है। मामले में हत्या की धारा जोड़ी गई है। गहनता से जांच कर जल्द मामले का पटाक्षेप किया जाएगा।
इंस्पेक्टर अंकित, थाना प्रभारी खरखौदा

कनीना में स्कूल बस पलटने के बाद अलर्ट पर विभाग के अधिकारी

5 दिन में 150 वाहनों की जांच 37 के चालान काटे, कड़ी निगरानी

निजी वैन चालकों की मांग विभाग नियमों में ढील दें

स्कूल संचालकों का 10 दिन की मोहलत मिलने का दावा जिला शिक्षा अधिकारी की टीम ने की थी वाहनों की जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

महेंद्रगढ़ के कनीना में हुए हादसे के बाद से जिला प्रशासन स्कूली वाहनों को लेकर पूरी तरह से सतर्क है। इसी वजह से आए दिन स्कूली वाहनों की जांच की जा रही है। जिसकी वजह से निजी स्कूल संचालकों को तो दिक्कत हो रही है, इसके साथ ही स्कूली विद्यार्थियों को लाने-ले जाने वाले निजी वैन एवं अन्य वाहन चालकों को भी दिक्कत हो रही है। निजी वाहन चालक भी भाजपा नेताओं के जरिये जांच में ढिलाई की मांग कर चुके हैं। वहीं निजी स्कूल संचालक भी अलग-अलग यूनियनों द्वारा इस संदर्भ में परिवहन मंत्री तक गुहार लगा चुके हैं। जिसके बाद निजी स्कूल संचालकों ने 10 दिनों की मोहलत मिल जाने का दावा किया था।

वाहनों पर पैनी नजर

बता दें कि 11 अप्रैल को महेंद्रगढ़ के कनीना गांव के पास एक स्कूली बस पलट गई थी, जिसमें छह बच्चों की मौत हो गई थी। इस हादसे के बाद से ही निजी स्कूलों में विद्यार्थियों को लाने-ले जाने वाले वाहनों को लेकर पूरे प्रदेश में जांच अभियान शुरू कर दिया गया था। इसी कड़ी में सोनीपत में भी लगातार ऐसे वाहनों की जांच की जा रही है। इसके अलावा सरकारी छुट्टी के बावजूद स्कूल खोलने पर भी पूरी तरह से पाबंदी लगा दी गई थी। जिसको लेकर जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा विशेष तौर पर सूची जारी कर सरकारी छुट्टियों के बारे में निर्देश दिए गए थे। महेंद्रगढ़ के हादसे के बाद से परिवहन विभाग लगातार स्कूली वाहनों की जांच कर रहा है, जिसके तहत पांच दिनों में ही 150 से अधिक वाहनों की जांच की जा चुकी है, इसके अलावा इन पांच दिनों में 37 से अधिक वाहनों के चालान किए जा चुके हैं।

सोनीपत। स्कूल वाहनों के दस्तावेज चेक करते आरटीए के अधिकारी। (फाइल फोटो)

विभाग में ऐसे काटे चालान

माह	चालान
जनवरी 2023	10
फरवरी 2023	25
मार्च 2023	29
अप्रैल 2023	26
मई 2023	11
जून 2023	21
जुलाई 2023	09
अगस्त 2023	07
सितंबर 2023	53
अक्तूबर 2023	20
नवंबर 2023	18
दिसंबर 2023	14
जनवरी 2024	06
फरवरी 2024	14
मार्च 2024	00
अप्रैल 2024	05
कुल	268

नोट : अप्रैल 2024 में आंकड़ें 11 अप्रैल तक के हैं, इसके बाद चालान किए गए।

स्कूलों के पास 1350 बसें

जिले के निजी स्कूलों के पास छोटे व बड़े करीब 1350 स्कूल वाहन हैं। नियमों पर खरा नहीं उतरने वाली स्कूल बसों के खिलाफ आरटीए की तरफ से अभियान चलाया जाता है। पिछले साल जनवरी से लेकर 11 अप्रैल कुल 268 चालान किए गए हैं।

सुरक्षित वाहन पॉलिसी के तहत शुक्रवार से लेकर अब तक कुल 37 वाहनों के चालान किए जा चुके हैं। इसके अलावा 13 वाहनों को इम्पाउंड भी किया जा चुका है। इसमें से सोमवार यानि 15 अप्रैल को करीब 40 स्कूल वाहनों की जांच करते हुए 8 वाहनों के चालान किए, जबकि 4 वाहन जब्त किए। शनिवार 13 अप्रैल को 18 स्कूल वाहनों के चालान किए गए, इनमें दस्तावेज पूरे नहीं मिलने पर 6 वाहनों को जब्त किया गया है। शुक्रवार 12 अप्रैल को 42 बसों की जांच की गई, खामियां मिलने पर 11 स्कूली वाहनों के चालान किए गए और 3 वाहनों को इम्पाउंड किया गया।

महिला व चार्टर्ड अकाउंटेंट के साथ चेन स्नैचिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सेक्टर-27 थाना सोनीपत क्षेत्र में बेखौफ झपटमारों ने बिहारी मार्केट व सेक्टर-15 में महिला व चार्टर्ड अकाउंटेंट की चेन झपट ली। बाइक सवार दो युवकों ने वारदात को अंजाम दिया है। पुलिस ने महिला के पति व चार्टर्ड अकाउंटेंट के बयानों पर मुकदमे दर्ज कर लिए हैं। पुलिस झपटमारों का पता लगाने के लिए सीसीटीवी खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग झपटमारों का लग सके।

सेक्टर-12 निवासी सुदेश कुमार सिन्हा ने बताया कि वह अपनी पत्नी अर्चना सिन्हा के साथ मंगलवार रात आठ बजे घर से सेक्टर-15 की बिहारी मार्केट में सब्जी खरीदने गए थे। जब वह ट्रैक्टर वाले से सब्जी खरीद रहे थे तो उसी दौरान दो युवक बाइक पर सवार होकर उनके पास आए। एक युवक ने चेहरे पर हेलमेट लगा रखा था। तभी पीछे बैठे युवक ने उनकी पत्नी की गली से सोने की चेन झपट ली। वारदात को अंजाम देकर बाइक सवार भाग निकले। जिस पर उन्होंने मामले से पुलिस को अवगत कराया। पुलिस ने देर रात जांच के बाद झपटमारी का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

सेक्टर 15 में दिनदहाड़े वारदात से हड़कंप

सेक्टर-12 निवासी गौरव आर्य ने बताया कि वह दिल्ली में चार्टर्ड अकाउंटेंट (सीए) की जॉब करते हैं। वह बुधवार सुबह घर से घूमने के लिए निकले थे। घूमने के बाद सुबह करीब साढ़े आठ बजे जब वह अपने घर आ रहे थे तो बिहारी मार्केट से निकलकर सेक्टर-15 में पहुंचे। इसी दौरान बाइक सवार दो युवक उनके पास आए। बाइक चालक ने हेलमेट लगा रखा था और पीछे बैठे युवक ने चेहरे पर रुमाल बांध रखा था। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाते बाइक पर पीछे बैठे युवक ने उनके गले से सोने की चेन झपट ली। दोनों वारदात को अंजाम देकर भाग निकले। उन्होंने मामले से सेक्टर-27 थाना पुलिस ने झपटमारी का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

- पुलिस ने दोनों मामलों में केस दर्ज कर जांच की शुरू

पुलिस ने सीसीटीवी खंगाले

पीड़ितों के बयानों पर पुलिस ने मुकदमें दर्ज कर लिए है। झपटमारों की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। जल्द से जल्द झपटमारों का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।
जयभगवान
प्रभारी सेक्टर-27 थाना

कैंटर से अवैध शराब की 980 पेटी बरामद, आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली ने अवैध शराब सहित एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सतीश निवासी भदाना का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। उप निरीक्षक रमेश ने बताया कि उनकी टीम गश्त के दौरान कुराड़ फ्लाईओवर के पास मौजूद थी। उसी दौरान सूचना मिली कि एक युवक कैंटर में कुराड़ के पास से अवैध तरीके से शराब लेकर जा रहा है। टीम ने उसे काबू कर लिया। तलाशी के दौरान कैंटर में 980 पेटी अवैध शराब मिली। उसके खिलाफ मुरथल थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया। आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील की। अदालत ने आरोपित को एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

दीपक हत्याकांड में पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र में चार दिन पहले लापता हुए युवक का शव क्षत-विक्षत अवस्था में मुरथल हाईवे के पास स्थित मिष्ठान भंडार के पीछे खंडहर पड़े कमरे में मिलने के मामले में पुलिस ने वारदात में शामिल दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अमित उर्फ मिठू व विकास उर्फ विक्की निवासी मुरथल का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से दोनों दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। पुलिस ने वारदात में शामिल एक आरोपित को पहले काबू कर लिया था। उसे अदालत ने चार दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा था। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव मुरथल निवासी सतीश कुमार ने 13 अप्रैल को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि उनका बेटा दीपक (22) घर से 9 अप्रैल को कपड़े धोने का सर्फ लेकर आने के लिए निकला था। उसके बाद बेटा घर पर नहीं लौटा। उसका मोबाइल भी बंद आ रहा था।

- पुलिस ने आरोपियों को कोर्ट में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया

उन्होंने 10 अप्रैल को मामले की शिकायत मुरथल थाना पुलिस को दी थी। पुलिस ने शिकायत पर कार्रवाई करते हुए युवक की तलाश शुरू कर दी थी। हालांकि उनका कोई सुराग नहीं लग सका। मोबाइल की कॉल डिटेल में पता लगा कि एक नंबर से उनके बेटे के पास कई बार कॉल आई हुई है। वह नंबर उनके परिचित का है। उसके बाद अब बेटे का शव मुरथल के पास स्थित मिष्ठान भंडार के पीछे बने एक खंडहर कमरे में मिला है। पुलिस को खंडहर में अज्ञात का शव पड़ा होने की सूचना मिली थी। जिसके बाद उन्हें मौके पर बुलाया गया। शव क्षत-विक्षत अवस्था में मिला है। बेटे के शव की पहचान कपड़ों से जा सकी है। उसके सिर पर ईंट से हमला किया गया है।

शव को देखकर लगता है कि 9 अप्रैल को ही उसकी हत्या कर गई थी। पिता सतीश ने बताया कि उनका बेटा दीपक बिजली मैकेनिक के पास काम करता था। वह उसके पास मजदूरी करने के साथ ही काम सीख रहा था। उनके बेटे की कोई रंजिश नहीं थी। उसके बावजूद बेटे की हत्या कर दी गई। चार दिन शव पड़ा रहने के कारण गर्मी में क्षत-विक्षत हो गया था।

शहर में कुत्तों का आतंक, पूजा का सामान लेकर घर जा रहे युवक को काट खाया

रेलवे रोड कॉलोनी में लोगों का जीना दूभर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

शहर की गलियों में आवारा कुत्तों को आंतक कम होने का नाम नहीं ले रहा है। नवरात्रि के नवमी पर कन्या पुजन के लिये कंजक का समान लेने गये राहगीर (गुलशन) का न्यू कालोनी में सुबह अवारा कुत्ते ने काट लिया।

रेलवे रोड निवासी घायल गुलशन ने बताया कि नवरात्रि के नवमी पर कन्या पूजन के लिये कजंक का सामान लेने न्यू कालोनी किराने की दुकान पर गया। न्यू कालोनी में अवारा कुत्तें ने हमला कर किया घायल। मामले को लेकर परिजनों को अवगत करवाया। जिसे परिवार वाले इलाज के लिये नागरिक हस्पताल सोनीपत ले गये। चिकित्सक ने 5 इजेक्शन लगने की जानकारी दी। अस्पताल में सुबह एक इंजेक्शन लगाकर दवा देकर चिकित्सक ने घर भेज दिया। इस बारे में न्यू कॉलोनी निवासी हरिश कुमार ने बताया कि अवारा कुत्ते पहले भी 8-9 व्यक्तियों को काट चुके है। कॉलोनीवासियों का घर में बाहर आना-जाना मुश्किल हो चुका है। कॉलोनी वासियों ने नगर निगम व प्रशासन से अपील की कि मामले में संज्ञान लेते हुए शहर की गलियों में आवारा घूम रहे कुत्तों को पकड़ने का काम करें।

परेशानी

- न्यू कॉलोनी के हरीश कुमार ने बताया कि अवारा कुत्ते पहले भी 8-9 लोगों को काट चुके
- व्यक्ति को अकेले देखकर हमला कर देते है। महिलाओं और बच्चों को सबसे ज्यादा खतरा

मदीना में कहासुनी के बाद किसान पर फायरिंग, भाग कर बचाई जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

मदीना में खेत में काम करने गए किसान की एक ग्रामीण से कहासुनी हो गई। इसके बाद ग्रामीण ने फोन करके अपने बेटे को बुला लिया। कुछ देर बाद बेटा आया और पिस्तौल निकाल कर फायर करने शुरू कर दिए। उसने पांच-छह गोलियां चलाई गईं। किसान ने भागकर जान बचाई। आरोपित उसे जान से मारने की धमकी देकर भाग गए। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया। गांव मदीना के संदीप ने पुलिस को बताया कि मंगलवार शाम करीब पौने नौ बजे वह खेत में सिंचाई करने गया था। वहां पर खेत का पड़ोसी सतीश था। वह उसे देखकर गाली देने लगा। उसने उसे समझाने की कोशिश की लेकिन वह नहीं रुका। उसके बाद उसने अपने बेटे रवि के पास फोन किया और कहा कि जल्दी से हथियार लेकर खेत में आ जा आज इस मास्टर को सबक सिखाना है। कुछ देर बाद बाद उसका लड़का खेत में पहुंचा और दौड़ कर उसकी तरफ आया। उसने आते ही जान से मारने की नीयत से उस पर गोलियां चलानी शुरू कर दी। वह जान बचाने के लिए भागा तो वह भी उसके पीछे दौड़ पड़ा। उसने लगभग पांच-छह गोलियां चलाई और उसने इधर-उधर भागकर जान बचाई। उसने उसे और उसके परिवार को जान से मारने की धमकी दी। उसे कहा गया कि तुझे भी यहीं मारूंगा जहां तेरे खेत पास किसी और को मारा था। इसके बाद पिता व पुत्र चले गए।

एफएसएल से सबूत जुटाए

सूचना मिलने पर बरोदा थाना से पुलिस मौके पर पहुंची। एफएसएल की टीम ने भी घटनास्थल का निरीक्षण किया। संदीप की शिकायत पर पुलिस ने पिता व पुत्र के विरुद्ध मामला दर्ज कर लिया।

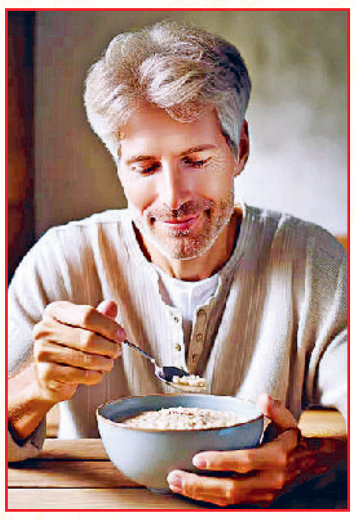
आंवली मोड़ पर युवक अवैध हथियार सहित काबू

गोहाना। पुलिस की क्राइम यूनिट, गोहाना ने गोहाना-खरखौदा मार्ग पर भैंसवाल कलां गांव में आंवली मोड़ पर नाकाबंदी कर एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया। उसके कब्जे से पुलिस ने 32 बोर की अवैध पिस्तौल और एक जिंदा कारतूस बरामद किया।

पुलिस के अनुसार क्राइम यूनिट को गुप्त सूचना मिली कि फरमाणा गांव की ओर से एक व्यक्ति भैंसवाल कलां गांव में आ रहा है। उस के पास एक अवैध देसी पिस्तौल है। इस पर पुलिस ने भैंसवाल कलां गांव में आंवली मोड़ पर नाकेबंदी लगा दी। थोड़ी देर बार वहां फरमाणा की ओर से एक व्यक्ति पैदल आता हुआ दिखाई दिया। जब उसकी तलाशी ली गई, आरोपी के कब्जे से 32 बोर की अवैध पिस्तौल बरामद हुआ। इस पिस्तौल में 32 बोर का एक जिंदा कारतूस भी लोड था। पूछताछ में आरोपी की पहचान खरखौदा थाने के फरमाणा गांव के निवासी प्रियांशु उर्फ चोटी पुत्र प्रवीण के रूप में हुई। उसके खिलाफ शस्त्र अधिनियम में केस गोहाना सदर थाने में दर्ज किया गया।

सुपर ब्रेकफास्ट है पौष्टिक दलिया

वैसे तो हर उम्र के लोग अपनी पसंद के अनुसार नाश्ता करते हैं। लेकिन दलिया एक ऐसा फूड आइटम है, जो हर उम्र के लोगों के लिए सुपर ब्रेकफास्ट की तरह होता है। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स और इसके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में आपको पता होना चाहिए।



डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

हर उम्र के लोगों के लिए अलग-अलग तरह के फूड्स का महत्व होता है। जैसे, 50 प्लस लोगों के लिए ऐसा फूड अच्छा माना जाता है, जो पौष्टिक होने के साथ आसानी से डाइजेस्ट भी हो जाए। इस लिहाज से दलिया महज सुविधाजनक फूड भर नहीं है बल्कि 50 प्लस लोगों के लिए सुपर फूड की तरह है। वे इसे चाहे नाश्ते में खाएं या डिनर में, उनके लिए इसके फायदे ही फायदे हैं। अगर 50 साल से ऊपर की उम्र के लोग सुबह नाश्ते में दलिया लेते हैं, तो उनके लिए यह बहुत फायदेमंद होता है। दलिया के सेवन से वे दिन भर एनर्जेटिक महसूस करते हैं और दलिया को पचाना भी उनके लिए बहुत आसान होता है।

सभी के लिए यूजफुल: यह सोचना सही नहीं है कि दलिया सिर्फ बूढ़ों का ही भोजन है। दलिया हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें भरपूर पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर आप युवा हैं लेकिन जरूरत से ज्यादा वजनदार हो गए हैं और वजन घटाना चाहते हैं तो आपके लिए भी दलिया का वही महत्व है, जो बूढ़ों के लिए है। दरअसल, दलिया में कैलोरी कम पाई जाती है, जबकि प्रोटीन और आयरन की मात्रा काफी ज्यादा होती है, इसलिए यह हेल्दी तरीके से वजन कम करने में मदद करती है।

फाइबर का भंडार: दलिया में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पेट को लंबे समय तक भरे होने का एहसास देता है। दलिया का फाइबर एक उत्कृष्ट किस्म के रेचक का काम करता है यानी, यह मानव आंतों के साथ-साथ मानव शरीर के पाचन तंत्र में जो विषाक्त पदार्थ अपशिष्ट के रूप में मौजूद होते हैं, उन्हें यह अपने साथ लपेटकर मल के रास्ते से बाहर करता है। इस तरह दलिया पेट की बहुत अच्छी तरह से सफाई कर देता है। यह सफाई इसमें फाइबर होने से होती है।

मांसपेशियां बनाए मजबूत: दलिया में मांसपेशियों को न सिर्फ मजबूत बल्कि उनकी वृद्धि की भी क्षमता होती है, क्योंकि दलिया में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। साथ ही कई विटामिनों का भी यह स्रोत होता है। जाहिर है, इससे मांसपेशियों के निर्माण में मदद मिलती है। दलिया में मैग्नीशियम और आयरन भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हीमोग्लोबिन की कमी पूरा करने के साथ मस्तिष्क के सही विकास के लिए जरूरी है। चूंकि दलिया में पाया जाने वाला मैग्नीशियम हमारी नसों को शांत रखने और स्वस्थ रखने में मददगार है, इसलिए रात के समय दलिया खाने से बेहतरीन नींद आती है।

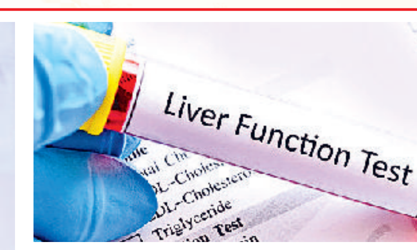
कैल्शियम-विटामिन ई का भंडार: दलिया में फास्फोरस, मैग्नीज जैसे पोषक तत्वों के साथ-साथ भरपूर मात्रा में कैल्शियम भी पाया जाता है। जिस वजह से यह न सिर्फ हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है बल्कि इन्हें चिकना भी रखता है। इस कारण असमय होने वाले कई तरह के जोड़ों के दर्द से आप बचे रहते हैं। दलिया में प्रोटीन भरपूर होने के कारण यह मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ाता है, नतीजतन ज्यादा कैलोरी बर्न होती है।

यह ब्रेन फूड भी है: डाइट एक्सपर्ट्स और प्रोफेशनल डाइटीशियन के अनुसार, दलिया एक ब्रेन फूड है, क्योंकि इसके नियमित सेवन से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और जब भी हम किसी काम में खुद को लगाते हैं तो हमारी काम की गुणवत्ता बेहतर होती है। दलिया में मैग्नीशियम पाया जाता है और विटामिन-ई भी भरपूर मात्रा में होता है। मैग्नीशियम की वजह से शारीरिक दर्द में आराम मिलता है, वहीं विटामिन-ई हमारी त्वचा को मजबूत बनाने में मददगार होता है। कह सकते हैं दलिया सुपर फूड है। किशोर, नौजवान या किसी भी उम्र का व्यक्ति दलिया का सेवन करे, यह सबके लिए फायदेमंद है। *

स्पेशलः वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

अनहेल्दी फूड हैबिट्स, इनएक्टिव लाइफस्टाइल और हेल्थ को लेकर लापरवाही बरतने की वजह से लोगों में लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बढ़ने लगी हैं। इस पर ध्यान ना देने से पूरा बॉडी सिस्टम बिगड़ जाता है और कंडीशन सीरियस भी हो सकती है। इसलिए बहुत जरूरी है कि आप उन वजहों के बारे में जानें, जिससे लिवर प्रॉब्लम्स होती हैं। साथ ही इसके लक्षणों और बचाव के उपायों के बारे में भी यहां बता रहे हैं।

बढ़ रही हैं लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम्स बचाव के लिए रहें कॉन्शस



डॉक्टर्स एडवाइस

विश्व भर के लोगों में लिवर हेल्थ के प्रति अवेयरनेस बढ़ाने के उद्देश्य से हर साल 19 अप्रैल को वर्ल्ड लिवर डे मनाया जाता है। लिवर रोगों की गंभीरता, सही समय पर जांच कराने और रोकथाम के बारे में लोगों को शिक्षित करने की दृष्टि से वर्ल्ड लिवर-डे खास महत्व रखता है। आइए इस लेख में स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा जानते हैं कि लिवर से जुड़ी हुई प्रमुख समस्याएं कौन-कौन सी हैं, इनके लक्षण क्या हैं और लिवर के स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए किस तरह की सावधानियां बरतने की जरूरत है-

लिवर रिलेटेड मेन डिजीजेज

लिवर से रिलेटेड कई तरह की प्रॉब्लम्स पूरी दुनिया के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही हैं। इस बारे में नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड क्लीनिकल लीड-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. शिवानी देसवाल** कहती हैं, 'वैश्विक स्तर पर मुख्य रूप से, लिवर कैंसर और सिरोसिस गंभीर रूप से लोगों को प्रभावित करता है। सिरोसिस लिवर का एक गंभीर घाव होता है, जो सॉफ्ट और हेल्दी टिश्यूज को हार्ड टिश्यूज में बदल देता है। यह रोग इंफेक्शन, हृदय रोग या लगातार आघात से लंबे समय तक सूजन के कारण हो सकता है। ये लिवर कैंसर के लिए भी प्रमुख रिस्क फैक्टर माना जाता हैं। सिरोसिस से अलग लिवर कैंसर में लिवर के अंदर असामान्य और अस्वस्थ कोशिकाओं की वृद्धि होने लगती है। हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा, लिवर में होने वाले कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। इसके अलावा लिवर में फैट जमा हो जाने के कारण फैटी लिवर की समस्या भी बढ़ जाती है। यह समस्या शराब से संबंधित फैटी लिवर (एएलडी) या नॉनअल्कोहलिक फैटी लिवर रोग (एनएएफएलडी) हो सकता है। अकसर लिवर में वायरल संक्रमण भी हो जाता है, जिससे लिवर में लालपन और सूजन आ जाती है। यह हेपेटाइटिस वायरस, हेपेटाइटिस- ए, बी, सी, डी और ई के कारण हो सकता है, जिनमें से हेपेटाइटिस-ए और बी को तो वैक्सीनेशन से रोका जा सकता है लेकिन हेपेटाइटिस-सी, सिरोसिस और हेपेटोसेल्यूलर कार्सिनोमा लिवर कैंसर का कारण भी बन सकता है। अगर इन बीमारियों का सही समय पर उपचार न किया जाए तो बाद में ये लिवर फेलियर का कारण भी बन सकती हैं। इसलिए इन रोगों के लक्षण नजर आने पर देर नहीं करनी चाहिए और जल्द से जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करने के बाद ट्रीटमेंट करवाना चाहिए।'

लिवर रोगों के प्रमुख लक्षण

लिवर में होने वाले विभिन्न रोगों के लक्षणों के बारे में पूछे जाने पर धर्मशिला नारायणा हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, **डॉ. महेश गुप्ता** बताते हैं, 'लिवर रोगों के सामान्य लक्षणों की बात की जाए तो शुरुआती स्तर में आपको पीलिया हो सकता है, जिसमें आंखें और त्वचा पीली दिखाई देने लगती हैं। त्वचा में खुजली होना, पेट में सूजन और दर्द महसूस होना भी लिवर रिलेटेड प्रॉब्लम के सिंप्टम्स हो सकते हैं। साथ ही टखनों और पैरों में सूजन आ जाना, यूरिन करते समय यूरिन का रंग गहरा पीला प्रतीत होना, लंबे समय तक थकान महसूस होना, मितली या दस्त आना, स्टूल का रंग हल्का होना और भूख न लगना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। ज्यादातर लिवर रोगों में जल्दी कोई संकेत या लक्षण नहीं दिखाई देते हैं, इसलिए अपने शरीर में होने वाले बदलावों पर ध्यान देते रहें और अगर आपको कोई भी लक्षण लगातार महसूस हो तो बिना लापरवाही किए तुरंत फिजिशियन या गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर से संपर्क करें। लिवर रोगों की पुष्टि के लिए डॉक्टर लिवर फंक्शन टेस्ट, कंपलीट ब्लड काउंट, एमआरआई, अल्ट्रासाउंड और लिवर बायोप्सी का सुझाव दे सकते हैं। रोग की पुष्टि के बाद लिवर रोगों का उपचार लिवर की क्षति और बीमारी की कंडीशन को देखते हुए किया जाता है। इस बात का ध्यान रखें कि लिवर संबंधी रोगों में उपचार जल्द से जल्द शुरू होना सबसे जरूरी होता है।'

सही खान-पान का रखें ध्यान

लिवर के अनहेल्दी होने की वजहों और हेल्दी डाइट की इंपॉर्टेंस के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली में चीफ-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, **डॉ. मोनिका जैन** डिटेल में बताती हैं। उनके अनुसार, 'जिस प्रकार से एक गाड़ी में सबसे महत्वपूर्ण भाग इंजन होता है, ठीक उसी प्रकार से हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक लिवर होता है। यदि आप लिवर के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते तो इसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। लिवर खराब होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे, आजकल बढ़ता मोटापा इसका प्रमुख कारण है। इस कारण लिवर में सूजन होती है और फैटी लिवर होने लगता है। यदि इस पर ध्यान न दिया जाए तो आगे चलकर एकमात्र ट्रीटमेंट ऑप्शन लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है। आजकल लोग दवाइयों का अधिक सेवन कर रहे हैं, जिसका बुरा असर भी लिवर पर पड़ता है। इसलिए दवाइयों का सेवन बहुत ही सावधानी पूर्वक और कम करना चाहिए। फालतू की दवाइयों का सेवन अपने मन से ना करें, जब जरूरत हो तभी डॉक्टर से सलाह लेकर ही करें अन्यथा ना करें। इसके अलावा हमारे शरीर में कुछ ऑटोइम्यून प्रोसेसेस होते हैं, जिससे लिवर खराब होता है। इससे बचने के लिए शुरुआती स्तर पर ही ध्यान देने की आवश्यकता है। जब लिवर डिजीजेज के लक्षण पहचानने में अधिक लेट हो जाता है तो अंतिम विकल्प लिवर ट्रांसप्लांट ही बचता है।' *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

लिवर डिजीज से बचने के उपाय

अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखें और डाइट, लाइफस्टाइल से जुड़ी गलतियां ना करें तो लिवर डिजीजेज से काफी हद तक बचे रहेंगे।

- शराब के सेवन से दूर रहें।
- हेपेटाइटिस बी और सी की स्क्रीनिंग समय-समय पर करवाना बहुत जरूरी है।
- हेपेटाइटिस वैक्सीनेशन भी करवा सकते हैं।
- संक्रमित भोजन और पानी का सेवन ना करें।
- अगर आपको डायबिटीज है तो इसके लेवल को नियंत्रित रखना चाहिए।
- अपने मोटापे पर कंट्रोल करना चाहिए। इसके लिए अपने खान-पान में फैट या कार्बोहाइड्रेट रिच फूड्स का सेवन कम करें।

- अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं।
- एक्सरसाइज को अपने डेली रुटीन में शामिल करें। इससे लिवर पर अच्छा असर पड़ता है। आपके लिवर का फैट भी एक्सरसाइज के माध्यम से धीरे-धीरे कम होता है।
- अगर आपके लिवर से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। *

घरेलू औषधि/ संजीव कुमार आलोक

कई रोगों से बचाए गेहूं के जवारे का रस

अपने देश में अधिकांश लोग मुख्य भोजन के रूप में गेहूं का प्रयोग करते हैं। गेहूं के पौधे में ऐसे कई गुण होते हैं, जो हमें स्वस्थ रखते हैं। वनस्पतिविदों द्वारा किए गए गेहूं के रासायनिक विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ है कि इस पौधे में अन्य वनस्पतियों की तुलना में अधिक शक्तिवर्धक, रोगनाशक गुण मौजूद होते हैं।

जवार सेवन के फायदे: गेहूं के छोटे पौधे को 'जवार' के नाम से जानते हैं। इस पौधे का रस निद्रानाश, पांडुरोग, चर्म रोग, एलर्जी, जोड़ों के दर्द, प्रदर रोग, बालों का असमय गिरना, कैंसर, आर्थराइटिस, मोटापा, जुकाम, पीलिया और पथरी आदि रोगों में प्रभावी दवा है। यदि हम इसके रस का निरंतर सेवन करें, तो अनेक रोगों से बचा जा सकता है।

ऐसे उगाएं जवारे: गेहूं के पौधे की प्राप्ति के लिए छोटी पतीली में शुद्ध जल लें और उसमें अच्छी किस्म के 100 ग्राम गेहूं डाल दें। इन्हें रात भर भीगने दें, फिर दूसरे दिन पतीली का पानी निकाल कर रात भर भीगे गेहूं को किसी साफ कपड़े में बांधकर रख दें। उस पर कोई बर्तन अवश्य ढंक दें, जिससे कपड़े की आर्द्रता बनी रहे और गेहूं के बीज अंकुरित होने लगें। फिर खाली डिब्बों, मिट्टी के छोटे गमलों, टोकरियों या 10-12 इंच लंबाई वाले किसी पात्र में अच्छी गोबर खाद से युक्त मिट्टी (तीन चौथाई मिट्टी और एक चौथाई खाद होनी चाहिए) भरकर पूर्व अंकुरित बीजों को बो दें। इसी प्रकार प्रतिदिन अंकुरित हुए गेहूं की एक-एक मिट्टी के पात्र में बोते चले जाएं।

रस निकालने का तरीका: सामान्य वातावरण में छः या आठ दिन में गेहूं का पौधा 7-8 इंच तक की लंबाई प्राप्त कर लेता है। अब आप इन पौधों को इसी अवस्था में उनकी सतह से काट लें, क्योंकि इस लंबाई से बड़े पौधे रस के लिए उपयुक्त नहीं रह जाते। कटे हुए पौधों को शुद्ध जल से धो लें, फिर उन्हें सिलबट्टे पर चटनी की तरह महीन पीस डालें। अंत में महीन सत्व को जल में मिलाकर रस तैयार कर लें। इसके लिए आप सिलबट्टे या मिक्सी का प्रयोग कर सकते हैं।

रस का सेवन: सेवन करने के लिए रस की मात्रा आयु पर निर्भर करती है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रायः 4 औंस (1 औंस यानी 28.35 ग्राम) रस का सेवन सही होता है। रोगियों के लिए इसकी 12 औंस की मात्रा उपयुक्त होती है। रस का सेवन करने से पूर्व उसके एक घंटे बाद तक कुछ खाना-पीना ठीक नहीं होता है। यह रस शरीर में उत्पन्न कई दोषों को दूर करने में सक्षम होता है। वैसे तो इसका सेवन सभी के लिए फायदेमंद होता है लेकिन फिर भी सेवन से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

आमतौर पर गर्मी के मौसम में लोग फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी पीने से शीतलता का अहसास तो होता ही है, यह पानी कई तरह से शरीर के लिए फायदेमंद भी होता है। इस बारे में विस्तार से जानिए।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी मिट्टी के घड़े का पानी

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

आयुर्वेद के मुताबिक पीने के लिए मिट्टी के घड़े में रखा पानी सबसे अच्छा होता है। इसके कई सेहत संबंधी फायदे हैं। मसलन यह पेट में गैस, कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं को नियंत्रित करता है। साथ ही मिट्टी के घड़े में कई घंटों तक रखे गए पानी में विटामिन बी ओर सी भरपूर मात्रा में होता है, जो कि शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जरूरी हैं। मटके का नियमित तौर पर पानी पीने से शरीर में आयरन की कमी भी पूरी हो जाती है। मटके का पानी जब हम पीते हैं तो हमें लू लगने की आशंका कम होती है, क्योंकि मटके के पानी में कई तरह के मिनरल्स और पर्याप्त पोषक तत्व होते हैं, जिस कारण ये सन स्ट्रोक को रोकता है और शरीर में पर्याप्त मात्रा में ग्लूकोज को बनाए रखता है।

कई तरह से फायदेमंद : मटके का पानी शरीर को ज्यादा समय तक हाइड्रेट रखता है, जिससे हमारी पाचन प्रक्रिया दुरुस्त रहती है। चूंकि निरंतर मटके का पानी पीने से हमारे मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है, इसकी वजह यह भी है कि मिट्टी के घड़े में रखा हुआ पानी हमारे शरीर के पीएच लेवल को संतुलित रखता है। मटके के पानी की एक और खासियत यह होती है कि यह शरीर को अच्छी तरह से डिटॉक्स करता है। इसके अंदर मौजूद पोषक तत्वों के चलते हमारे शरीर से बहुत आसानी से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। त्वचा रोग विशेषज्ञ लोगों को गर्मियों में मटके का पानी पीने की सलाह देते हैं, क्योंकि इससे शरीर की त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है। वजह यही है कि इसमें विटामिंस और मिनरल्स काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं।

पीएच लेवल करे बैलेंस : चूंकि मिट्टी के घड़े का नेचर क्षारीय होता है, इसलिए यह पानी के अम्लीय तत्वों को नॉर्मल करने का काम करता है। इसे पीने से शरीर का जो सामान्य पीएच लेवल 7.35 से 7.45 के बीच चाहिए होता है, वही रहता है। जब हम नियमित तौर पर मटके का पानी पीते हैं तो शरीर के पीएच लेवल को मेंटेन रखता है।

दर्द-सूजन से दिलाए राहत: मिट्टी में एंटी इंफ्लेमेट्री तत्व पाए जाते हैं, इसलिए शरीर में होने वाले दर्द और सूजन को रोकने में इससे मदद मिलती है। इस तरह मटके का पानी पीने के बहुत फायदे हैं। *

हेल्थ सजेशन
डॉ. एल. तोमर
सीनियर डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स
मैक्स सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

फिटनेस से जुड़े मिथ कितने सच-कितने झूठ

वर्कआउट स्वस्थ जीवनशैली का अनिवार्य हिस्सा है। हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए लोग कई तरह के फिटनेस ट्रेंड अपनाते हैं। इसके लिए लोग कई तरह के नियमों का पालन करते हैं। आमतौर पर लोग फिटनेस से जुड़े कई मिथकों को सही मानते हैं, लेकिन एक्सपर्ट की राय इससे अलग है।

इसलिए फैलता है भ्रम: न्यूयार्क के लीमैन कॉलेज में एक्सरसाइज साइंस के प्रोफेसर ब्रैड स्कोनफेल्ड के अनुसार, फिटनेस की दुनिया गलतफहमियों से भरी हुई है। इसके लिए जिम्मेदार हैं सोशल मीडिया के फिटनेस इंफ्लुएंस और अनट्रेंड जिम ट्रेनर्स, जो लोगों में कई तरह के भ्रम पैदा कर रहे हैं। यहां दिए जा रहे हैं, फिटनेस से जुड़ी कुछ ऐसी धारणाएं, जिनमें से कुछ सही हैं, तो कुछ गलत भी साबित होती हैं।

वर्कआउट से पहले लंबी स्ट्रेचिंग जरूरी: यह सही है कि अगर वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग न की जाए तो इससे शरीर की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, इससे मसल टियर यानी मांसपेशियों में इंजरी की आशंका बढ़ जाती है। इससे बचाव के लिए वर्कआउट से पहले स्ट्रेचिंग जरूर करनी चाहिए इससे मसल इंजरी से बचाव होता है।

मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी: जो लोग नियमित रूप से जिम जाते हैं, उनके मन में यह धारणा विकसित हो जाती है कि मसल्स बनाने के लिए भारी वजन उठाना जरूरी है। लेकिन, मांसपेशियों की वृद्धि का अध्ययन करने वाले डॉ. ब्रैड स्कोनफेल्ड कहते हैं, 'कई शोध यह बताते हैं कि चाहे आप 30 किलोग्राम जैसा भारी वजन उठाएं या 5 से 12 किलो जैसे हल्के वजन उठाएं, मांसपेशियों और ताकत के निर्माण में दोनों ही बराबर प्रभावी होते हैं। यह व्यक्तिगत पसंद का मामला है कि आप कितना वजन उठाना चाहते हैं। बेहतर यही होगा कि अचानक ज्यादा वजन उठाने के बजाय धीरे-धीरे कम से ज्यादा वजन की ओर बढ़ें और अपनी क्षमता के अनुसार ही वजन उठाएं। वेट लिफ्टिंग का कार्य हमेशा कुशल जिम ट्रेनर के निर्देशों के अनुसार ही करना चाहिए।'

ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब हो जाते हैं: यह धारणा गलत है। ऐसा माना जाता है कि ज्यादा दौड़ने से ऑस्टियोआर्थराइटिस की समस्या हो जाती है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। वैज्ञानिक डॉ. गोल्डमैन के अनुसार पहले लोगों में यह गलत धारणा प्रचलित थी कि घुटने कार की टायर की तरह होते हैं, जिस तरह ज्यादा कार चलाने से टायर खराब हो जाते हैं, वैसा घुटनों के साथ भी होता है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। दरअसल, हमारा शरीर गतिशील होता है और हमारे जोड़ खुद को पुनर्जीवित कर सकते हैं, खासतौर पर जब हम नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं। नियमित रूप से दौड़ने से हमारे घुटनों के कार्टिलेज मजबूत हो जाते हैं इसलिए ज्यादा दौड़ने से घुटने खराब नहीं होते, लेकिन यह बहुत जरूरी है कि अचानक ज्यादा दौड़ने के बजाय नियमित रूप से धीरे-धीरे दौड़ने की गति बढ़ानी चाहिए।

प्रतिदिन 10 हजार कदम चलना आवश्यक : 1960 से यह मिथ प्रचलित है, जब एक जापानी घड़ी निर्माता ने बड़े पैमाने पर पैडोमीटर का उत्पादन किया था। उस पैडोमीटर का नाम था 10 थाउजेंड स्टेप्स पैडोमीटर। उसके बाद से यह मिथक पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया, लेकिन अमेरिकन काउंसिल ऑफ एक्सरसाइज के अध्यक्ष सेड्रिक ब्रायंट एक साल पहले इसे गलत साबित कर चुके हैं। उनका कहना है कि लगातार 4 हजार कदम चलना भी पर्याप्त है, 10 हजार कोई जादुई नंबर नहीं है। अगर पांच दिनों की एक्सरसाइज के साथ रोजाना साढ़े सात हजार कदम चला जाए तो यह काफी होगा। *

प्रस्तुतिः विनीता

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

चोरी की वारदात में शामिल दो आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। राई थाना पुलिस ने घर से रुपये व आभूषण चोरी करने की वारदात में शामिल दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित तरूण उर्फ नीरज व कुनाल निवासी जठेड़ी सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपितो को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव जठेड़ी निवासी सत्यवान ने गत 9 अप्रैल को पुलिस से शिकायत देकर गत 8 अप्रैल को अपने घर की छत पर बने कमरे सो रहा था।

चोरी का आरोपित दो दिन के पुलिस रिमांड पर

सोनीपत। मोहाना थाना पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से ट्राली चोरी करने की वारदात में शामिल आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित नरेंद्र निवासी जुआं, दीपक निवासी जुआं का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा गया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव नैनातातारपुर निवासी जसवीर ने गत 16 अगस्त को शिकायत देकर बताया कि उसने अपनी ट्राली को खाली प्लॉट में खड़ा किया था। किसी ने उसकी ट्राली को चोरी कर लिया। अपने स्तर पर ट्राली की तलाश करता रहा, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया।

साइकिलों से भरा मैक्सी ट्रक चोरी

बहादुरगढ़। शहर के लाइनपार इलाके में साइकिलों से भरी बलैरो मैक्सी ट्रक को अज्ञात चोर लेकर फरार हो गए। विकास नगर निवासी जयपाल दूध सप्लाई करता है। इसके लिए उसने 2 गाड़ी बलैरो मैक्सी ट्रक ले रखी है। एक बलैरो मैक्सी ट्रक को चालक धर्मेंद्र मंगलवार को गणपति धाम से 45 साइकिल भरके लाया था। बुधवार को ये गुरुग्राम ले जानी थी। उसने भरा वाहन घर के बाहर गली में खड़ा कर दिया था। लेकिन रात 3 बजे गाड़ी गली से गायब मिली।

मोटरसाइकिल चोर काबू, इंजन बरामद

बहादुरगढ़। सेक्टर-9 चौकी पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी को काबू किया है। अमित निवासी बलंभा की शिकायत पर मोटरसाइकिल चोरी का केस दर्ज किया था। पुलिस ने उसके कब्जे से मोटरसाइकिल का इंजन बरामद किया गया है।

शैक्षिक कौशल विकास योजना के तहत गीता विद्या मंदिर में आचार्य दक्षता कार्यक्रम

शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना : अश्वनी

अनुशासित रहने का भाव जागृत करने के लिए अपने आचरण से बच्चों को सिखाएं

गोहाना। दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते प्राचार्य अश्विनी कुमार। फोटो : हरिभूमि

पारिवारिक वातावरण देना एक आचार्य का मुख्य उद्देश्य होना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित स्थानीय गीता विद्या मंदिर में शैक्षिक कौशल विकास योजना के अन्तर्गत बुधवार को आचार्य दक्षता वर्ग का आयोजन किया गया। यह केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के आधार पर नई शिक्षा नीति में शिक्षा जगत में होने वाले नवाचार संबंधी शैक्षणिक सिद्धांतों से अवगत कराने हेतु प्रतिमाह होने वाली गतिविधि है। दिशा बोध सत्र में प्राचार्य अश्वनी कुमार ने कहा कि हमें कक्षा कक्ष में सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए बच्चों की अपने स्तर पर काउंसलिंग कर उनके मानसिक स्तर को समझ कर पढाना होगा। स्वतः अनुशासित रहने का भाव जागृत करने हेतु अपने आचरण से ही बच्चों को सिखाना। योजनाबद्ध तरीके से कार्य प्रणाली लागू करना और पारिवारिक वातावरण देना एक आचार्य का मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। इससे विद्यार्थी का चहुंमुखी विकास संभव है। इसी के आधार पर विद्या भारती के अनुसार इसकी दिनचर्या में प्रातः स्मरण, एकात्मता मंत्र, योग, गीत अभ्यास, दीप प्रज्वलन, वंदना, सुभाषित, कविता, अमृत वचन, दिशा बोध, खेल व समता, सामूहिक चर्चा और समीक्षा आदि विषयों को शामिल किया जाता है।

छात्रों को कौशल शिक्षा प्रमाणपत्र किए वितरित

ब्राइट स्कॉलर स्कूल में कार्यक्रम

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान प्रमाण पत्रों के साथ विद्यार्थीगण। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ब्राइट स्कॉलर स्कूल के विद्यार्थियों ने पूरे शैक्षणिक वर्ष 2023-24 के दौरान सीबीएसई द्वारा प्रस्तावित विभिन्न कौशल शिक्षा पाठ्यक्रमों में भाग लिया। इन पाठ्यक्रमों में कक्षा 6 के लिए मिट्टी के बर्तन बनाना, कक्षा 7 के लिए मुखौटा बनाना और कक्षा 8 के लिए डिजाइन थिंकिंग शामिल हैं। प्रत्येक पाठ्यक्रम छात्रों को व्यावहारिक कौशल और ज्ञान प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया था जो उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए आवश्यक हैं। पाठ्यक्रमों के सफल समापन के बाद, सीबीएसई द्वारा सभी छात्रों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। ये प्रमाणपत्र छात्रों की कौशल शिक्षा में उपलब्धियों को दशार्ते हैं और संबंधित कौशल क्षेत्रों में उनकी दक्षता को प्रमाणित करते हैं। प्राचार्या किरण दलाल ने बताया की सीबीएसई के अनुसार विद्यालय में अनेक स्किल सब्जेक्ट्स की शिक्षा दी जाती है और विद्यार्थी बड़ी रुचि से इन विषयों का चयन करके अनेक कौशल सीख रहे हैं।

खरखौदा। नाला ओवरफ्लो होने से फैली गंदगी। फोटो : हरिभूमि

मटिंडू मार्ग का नाला उफान पर लोगों को हो रही भारी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

मटिंडू मार्ग पर नाले में गंदगी इस कदर बढ़ गई है कि गंदे पानी की निकासी तक बंद हो चुकी है और पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर फैल रहा है। जो राहगीरों के लिए परेशानी का सबब बन रहा है। इस मोहल्ले के बच्चों को स्कूल आने-जाने में भी काफी समस्या पेश आ रही है। लोगों को गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ रहा है। नगर पालिका ने शहर के नालों की सफाई के लिए 24 लाख रुपए का टेंडर जारी करके पानी निकासी व सफाई के इंतजाम जोर शोर से करने का दावा किया था। लेकिन ठेकेदार मनमाने तरीके से कार्य कर रहा है। जिसके कारण सफाई व्यवस्था व पानी निकासी व्यवस्था चौपट हो गई है। इस मार्ग पर अभी तक नालों की सफाई का कार्य शुरू नहीं किया गया है। जो सफाई कर्मचारी हैं वे भी नालों की सफाई नहीं कर रहे हैं । जिसके कारण नाले ओवरफ्लो होने की समस्या पैदा हो रही है। संजय चोटीवाला, रविंद्र, सुरेंद्र का कहना है कि मटिंडू मार्ग की तरफ नगर पालिका के कर्मचारी सफाई करने के लिए नहीं पहुंचते । जबकि महीने में कभी कभार नालों की सफाई करने के लिए आते हैं। नगर पालिका को चाहिए कि हर तीसरे चौथे दिन यहां पर नालों की सफाई कराए, ताकि नाले के ओवरफ्लो होने की समस्या का सामना न करना पड़े।

अज्ञात वाहन की टक्कर से बाइक सवार की मौत

गोहाना। जींद-गोहाना मार्ग स्थित बुटाना डिस्ट्रीब्यूट्री के निकट अज्ञात वाहन ने बाइक को टक्कर मार दी। बाइक सवार गांव सिवानामाल के एक युवक की मौत हो गई और एक घायल हो गया। घायल को नागरिक अस्पताल गोहाना से पीजीआइ रोहतक रेफर कर दिया गया। बरोदा थाना में मामला दर्ज किया गया। गांव सिवानामाल के रामपाल ने पुलिस को बताया कि उसका भतीजा मोहित (24) गांव के रजनीश के साथ बाइक पर गोहाना से गांव आ रहा था। जब वे गोहाना-जींद रोड स्थित बुटाना डिस्ट्रीब्यूट्री के पास पास पहुंचे तो अज्ञात वाहन ने बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में मोहित की मौत हो गई और रजनीश गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण करके मोहित के शव को नागरिक अस्पताल गोहाना भिजवाया। रजनीश को नागरिक अस्पताल गोहाना से पीजीआइ रोहतक रेफर कर दिया गया।

चुनाव निशान चाबी को दें महत्व : दुष्यंत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते दुष्यंत चौटाला। फोटो : हरिभूमि

प्रदेश के पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं जेजेपी नेता दुष्यंत चौटाला ने दुष्यंत चौटाला ने भरत सिंह वाटिका में लोकसभा चुनाव को लेकर खरखौदा विधानसभा क्षेत्र के पार्टी कार्यकताअरं संबोधित किया। लोकसभा चुनाव में जुट जाने का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि अगले 40 दिन बेहद महत्वपूर्ण है। जेजेपी कार्यकर्ता सर्वप्रथम बूथ लेवल पर पार्टी को मजबूत करने की रणनीति पर कार्य करें और चुनाव के मद्देनजर हर बूथ पर बूथ सखी को सक्रिय करें। जेजेपी की बूथ सखी और बूथ योद्धा डोर-टू-डोर चुनाव प्रचार अभियान चलाएं। उन्होंने कहा कि जेजेपी जल्द ही सोनीपत के प्रत्याशी घोषणा कर दी जाएगी। तब कार्यकताअरं को लगेगा कि सीट निकल सकती है। जेजेपी का मकसद है कि ऐसे मजबूत सांसद चुने जाएं, जो जनता की आवाज बने। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि अब से पहले चाहे भाजपाई सांसद बने या कांग्रेसी उन्होंने हमेशा ही चुप्पी साधी है।

उन्होंने यह भी कहा कि विरोधी नेताओं के बयानों और साजिशों से जेजेपी विचलित नहीं होती है, जेजेपी मजबूती के साथ चुनाव लड़ती है। इस अवसर पर जेजेपी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ के सी बांगड़, विधायक अमरजीत ढांडा, जेजेपी जिला अध्यक्ष राज सिंह दहिया, पवन खरखौदा, सुमित राणा, कुलदीप मलिक, देवेंद्र दहिया, जिला प्रेस प्रवक्ता जोनी लठवाल, रजनी मलिक, रोहतास दहिया, मास्टर महेन्द्र, सहित अनेक पार्टी पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

मेहनत कर प्रत्याशी को जिताने का काम करें : दुष्यंत

- जनसंपर्क अभियान में हल्का अध्यक्ष त्यागी ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला जनसंपर्क अभियान के दौरान मंच पर साथ में अनिल त्यागी, रणधीर मलिक व अन्य । फोटो :हरिभूमि

पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने कहा कि जजपा ने लोकसभा चुनाव के दृष्टिगत लोकसभा के उम्मीदवार घोषित कर दिए और जल्द ही अन्य सीटों के उम्मीदवार भी घोषित कर दिए जाएंगे। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला जनसंपर्क अभियान के तहत गन्नौर के रामलीला मैदान में संबोधित कर रहे थे। खारिया कर्म में पहुंचने पर पार्टी के गन्नौर हलका अध्यक्ष अनिल त्यागी की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पहुंचने पर पार्टी के नेता रणधीर मलिक, सियानंद त्यागी,महिला जिला अध्यक्ष रजनी मलिक, एडवोकेट अक्षय त्यागी आदि ने फूल माला से स्वागत किया। चौटाला ने संबोधित करते हुए कहा कि कोई भी पार्टी हो चुनाव के समय में कोई कार्यकर्ता पार्टी छोड़ता है तो नए कार्यकर्ता भी पार्टी से जुड़ जाते हैं । जनसंपर्क अभियान के दौरान चौटाला ने आमजन व पार्टी कार्यकताअरं से पार्टी के लिए सुझाव मांगे। उन्होंने कहा कि सभी कार्यकताअरं के सहयोग से ही पार्टी चलती है । पार्टी का कार्यकर्ता जितना मजबूत होगा उतनी ही मजबूत पार्टी होगी ।।चौटाला ने कहा कि इनेलो और कांग्रेस का संगठन कमजोर है। कांग्रेस की भीतरी कलह जगजाहिर है। भाजपा ने 75 पार का नारा दिया था, आखिर में उनके सहारे की जरूर पड़ी थी। जजपा कमजोर नहीं मजबूत पार्टी है। उन्हें चौधरी देवीलाल ने संघर्ष सिखाया है। उनके हौसले कभी नहीं टूटे, उनके जीवन से हमने इतने वर्षों में एक चीज सीखी है कि मेहनत करो जनता अपने आप ताकत देगी। उन्होंने कहा कि चुनाव होने तक बूथ सखी और बूथ योद्धा को लेकर कैंपेन चलाया जाएगा। जो विधायक का चुनाव लड़ने के इच्छुक है, वे अपने क्षेत्र में पुरजोर मेहनत कर लोस प्रत्याशी को जिताने का काम करें। कार्यक्रम के उपरांत चौटाला ने हलका अध्यक्ष अनिल त्यागी के आवास पर जलपान किया। इस मौके पर जिला अध्यक्ष राज सिंह दहिया, डॉ केसी बांगड़, भानेराम, दलवीर, कुलदीप सरपंच, सरपंच संदीप मौजूद थे।

भगवान श्रीराम का जन्मोत्सव मनाया

- सत्य, न्याय एवं सदाचार के प्रतीक भगवान श्रीराम : दांगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। भगवान श्री राम को नमन करते नागरिक। फोटो : हरिभूमि

मुख्य बाजार गोहाना के जनकपुर गेट में श्री राम साई मंदिर में भगवान श्री राम का जन्मोत्सव मनाया गया। समारोह में नागरिकों ने भगवान श्री राम की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके नमन किया और उनके आदर्शों को अपने जीवन में लागू करने का संकल्प लिया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि भगवान श्री राम सत्य, न्याय एवं सदाचार के प्रतीक हैं। समूचे भारतवर्ष में प्रतिवर्ष चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की नवमी को रामनवमी का त्यौहार मनाया जाता है। यह पर्व भगवान श्री राम के जन्मोत्सव के रूप में मनाया जाता है। मान्यता है कि त्रेता युग में इस दिन अयोध्या के महाराजा दशरथ की महारानी कौशल्या ने मयार्दा पुरुषोत्तम श्रीराम को जन्म दिया था। श्री राम की प्रजा वातशल्यता, न्याय प्रियता और सत्यता के कारण ही उनके शासन को आज भी आदर्श शासन की संज्ञा और राम राज्य कहकर परिभाषित किया जाता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता समाजसेवी हर भगवान चोपड़ा ने की। समारोह में मंदिर के पुजारी जगदीश शर्मा, हरीश सुनेजा, मोनू खुराना, राकेश सतीजा, गुलशन नारंग, नरेश पांचाल, सतवीर पौड़िया, राजपाल कश्यप, जय करण प्रजापति, जगदीश पटवा व महेंद्र सिंह मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते पूर्व उप-मुख्यमंत्री एवं अन्य।

संगठन कमजोरी के कारण ही कांग्रेस-इनेलो उम्मीदवारों की घोषणा में देरी : दुष्यंत चौटाला

सोनीपत। हरियाणा के पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं वरिष्ठ जेजेपी नेता दुष्यंत चौटाला ने कहा है कि कांग्रेस और इनेलो का संगठन आज इतना कमजोर हो चुका है कि लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस और इनेलो अपने उम्मीदवार उतारने में देरी कर रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस में अंदरूनी कलह के कारण कांग्रेस को उम्मीदवार घोषित करने में जोर लग रहा है। बुधवार को दुष्यंत चौटाला सोनीपत दौरे के दौरान पत्रकारों से रूबरू थे। उन्होंने कहा कि जेजेपी ने पांच मजबूत उम्मीदवारों की घोषणा कर दी है और बचे पांच प्रत्याशियों की भी जल्द घोषणा कर दी जाएगी। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि जेजेपी ने महिला, युवा वर्ग का खासा ध्यान रखते हुए उम्मीदवार घोषित किए है। उन्होंने कहा कि जेजेपी का मकसद है कि प्रदेश में ऐसे मजबूत सांसद चुने जाएं, जो संसद में हरियाणा की आवाज बने। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि पिछले लोकसभा चुनाव में ऐसे सांसद बने थे, जिन्होंने प्रदेश को कभी मुख्यधारा में आगे बढ़ाने में अपना योगदान नहीं दिया।

चार जोड़ो के करवाए सामूहिक विवाह

- वर एवं वधु पक्ष के परिवारजनों का फूल-मालाओं से स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सामूहिक विवाह के दौरान आश्रम प्रमुख नवरत्न चोपड़ा साथ में अन्य।

राम नवमी के पावन पर्व श्रीराम शरणम आश्रम में चार जरूरतमंद परिवारों के बच्चों के सामूहिक विवाह करवाए गए। आश्रम के प्रमुख नवरत्न चोपड़ा के नेतृत्व में वर एवं वधु पक्ष के परिवारजनों का फूल-मालाओं से स्वागत किया गया। उसके उपरांत पंडित द्वारा पूरे धार्मिक रीति रिवाज से चारों जोड़ों का विवाह संपन्न कराया गया। वर वधू को गृहस्थ जीवन आरंभ करने के लिए आवश्यक समान भी भेंट किया गया। कार्यक्रम में मेयर निखिल मदान, मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहाकार एवं वरिष्ठ भाजपा नेता राजीव जैन, कांग्रेस युवा जिलाध्यक्ष ललित पंवार, सुरेंद्र मदान, शशि नासा अतिथि के तौर पर पहुंचें। प्रवक्ता केएल पुनायनी ने बताया कि आश्रम द्वारा अब तक कुल 140 विवाह करवाए जा चुके हैं। इस अवसर पर कृष्ण लूथरा, जतिंद्र रेलेन, रमन कालरा, रमेश कपूर, अशोक गुप्ता, प्रदीप गुप्ता, प्रेम बत्रा, अश्वनी टुटेजा, पुनीत गुप्ता, एस के जैन, मोहिंद्र रंजन, ऋषि चोपड़ा आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

हरियाणा बनाओ अभियान द्वारा सेमिनार का आयोजन

नई राजधानी-अलग उच्च न्यायालय का मुद्दा गरमाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। आयोजित सेमिनार में पहुंचे मुख्य अतिथि व अन्य। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा बनाओ अभियान द्वारा हरियाणा के लिए अलग से नई राजधानी और अलग उच्च न्यायालय बनाने की मांग को लेकर सेमिनार में प्रस्ताव पास किया गया। सेमिनार में सोनीपत के वरिष्ठ अधिवक्ता , बुद्धिजीवी और अनेक संस्थाओं के प्रतिनिधि शामिल हुए। भारत सरकार के पूर्व उप सचिव महेंद्र सिंह चोपड़ा ने सेमिनार में उपस्थित लोगों को बतौर मुख्य अतिथि सम्बोधित करते हुए कहा कि आज जो सेमिनार हुआ है वह प्रदेश में नए इतिहास को गढ़ने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित होगा। उन्होंने हरियाणा की राजधानी के निर्माण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वर्ष 1966 में सदियों बाद हरियाणा क्षेत्र को पूर्ण प्रशासनिक इकाई के रूप में मान्यता मिली थी। उसी समय हिमाचल प्रदेश का गठन हुआ था, परन्तु हिमाचल प्रदेश के राजनीतिक नेतृत्व ने परिपक्वता और दूरदर्शिता का परिचय देते हुए अपनी अलग राजधानी और उच्च न्यायालय बनाकर अपने प्रदेश को एक अलग पहचान और पूर्णता प्रदान कर ली। परन्तु हरियाणा को आज तक न तो अलग राजधानी मिल पाई है और न ही अलग से उच्च न्यायालयपूर्व कुलपति राधे श्याम शर्मा ने हरियाणा में नई राजधानी के निर्माण के बाद रोजगार के महत्वपूर्ण मुद्दे पर प्रकाश डाला और हरियाणा के भीतर अलग उच्च न्यायालय के महत्व पर जोर दिया। हरियाणा बनाओ अभियान के संयोजक तथा पंजाब-हरियाणा-चंडीगढ़ बार काउंसिल के पूर्व अध्यक्ष वरिष्ठ अधिवक्ता रणधीर सिंह बधरान ने भी हरियाणा की अलग से नई राजधानी और अलग उच्च न्यायालय के महत्व को समझाया।

ये रहे मौजूद

सेमिनार में अधिवक्ता हरपाल सिंह, अधिवक्ता जय भगवान शर्मा, अधिवक्ता बीपी त्यागी, एडवोकेट अंकुर ढाका, अधिवक्ता मनोज कुमार, सुरेन्द्र बैरागी, रवि कांत, यादवेन्द्र सिंह श्योराण, भारत भूषण, डा. सुरेन्द्र कुमार रोहिला, रमेश कुमार रोहिला, मास्टर ईश्वर सिंह गोयत,मास्टर संदीप कुंडू, सुखबीर सिंह मलिक, किसान यूनियन व अनेक नागरिकों शिरकत की और सर्वसम्मति से हरियाणा के लिए अलग से नई राजधानी और अलग उच्च न्यायालय बनाने की मांग को लेकर प्रस्ताव पास किया गया।

अब तक 93211 एमटी गेहूं की खरीद

- सोनीपत अनाज मण्डी में 11268 मीट्रिक टन गेहूं की आवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले की विभिन्न मंडियों व खरीद केंद्रों में मंगलवार रात तक 93211 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हो चुकी है। गेहूं को विभिन्न एजेंसियों द्वारा खरीद लिया गया है। जिले की विभिन्न मंडियों में पहुंचे 93211 मीट्रिक गेहूं में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 35549 मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा 35045 मीट्रिक टन, एचडब्ल्यूसीने 21212 व एफसीआई द्वारा की गई 1405 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है। मंडियों में पहुंचे गेहूं में बरोदा खरीद केन्द्र पर 520 मीट्रिक टन, बिचपड़ी खरीद केन्द्र पर 120 मीट्रिक, दतौली खरीद केन्द्र पर 1343 मीट्रिक टन, गन्नौर अनाज मण्डी में 9825 मीट्रिक टन, गोहाना अनाज मण्डी में 36325 मीट्रिक टन, कासंडी खरीद केन्द्र पर 1500 मीट्रिक टन, कथूरा खरीद केन्द्र पर 580 मीट्रिक टन, खरखौदा अनाज मण्डी में 11067 मीट्रिक टन, मुण्डलाना खरीद केन्द्र पर 740 मीट्रिक टन, मुरथल खरीद केन्द्र पर 4347 मीट्रिक टन, नाहरा खरीद केन्द्र पर 2590 मीट्रिक टन, पुगथला खरीद केन्द्र पर 3377 मीट्रिक टन, पुरखास खरीद केन्द्र पर 2138 मीट्रिक टन, रूखी खरीद केन्द्र पर 2100 मीट्रिक टन, सनपेड़ा खरीद केन्द्र पर 3541 मीट्रिक टन, सोनीपत साईलो पर 1405 मीट्रिक टन तथा सोनीपत अनाज मण्डी में 11268 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हुई है। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि 93211 मीट्रिक टन गेहूं को 6015 किसान लेकर आए हैं और गेहूं की खरीद 2275 रुपये प्रति क्विंटल की दर से की गई है।

खबर संक्षेप

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान महाराज से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए भाजपा नेता राजीव जैन।

अधर्म पर धर्म की विजय का संदेश देते हैं त्यौहार

सोनीपत। मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार एवं वरिष्ठ भाजपा नेता राजीव जैन ने कहा है कि रामनवमी, होली, दिवाली, दुगार्पूजा, कृष्ण जन्माष्टमी समेत सभी त्यौहार अधर्म पर धर्म की विजय का सन्देश देते हैं इसलिए मनुष्य को हमेशा धर्म के मार्ग पर चलना चाहिए। ऋषि मुनियों ने भी हमेशा धर्म, सत्य और ज्ञान को अपना आधार बनाया।

कूड़े का उठान न होने से फैला गंदगी का साम्राज्य

खरखौदा। शहर के कन्या महाविद्यालय के सामने कूड़े के ढेर लगे हुए हैं, लेकिन सफाई कर्मचारी इस ओर से आंखें मूंदे हुए हैं। जिसके कारण कूड़े का अंबार लगा हुआ है। और तो और कूड़ा पास के तालाब में पहुंच रहा है। कूड़े के ढेर में बेसहारा पशु चारा ढूंढते हैं और पॉलिथीन खा लेते हैं । जिससे उनके बीमार पड़ने का खतरा पैदा हो गया है। नगर पालिका एक तो कूड़ा उठवाने में पूरी तरह से विफल है तो दूसरी तरफ बेसहारा पशुओं को नंदी शाला पहुंचाने में नाकाम।

शिक्षित समाज ही कर सकता है विकसित भारत का निर्माण

खरखौदा। सिंबल आफ नालेज अंबेडकर एजुकेशनल एंड सोशल रिफार्म आगेर्नाइजेशन फैमिली की तरफ से बुधवार को खरखौदा खंड के सिलाना, सिसाना व फरमाना में जन-जन में हो शिक्षा प्रसार, ना रहे कोई अनपढ़ गवार कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसका संचालन पूर्व डायरेक्टर प्रोफेसर डा. रवींद्र सिंह अहलावत ने किया। सकैसरो फैमिली के सलाहकार डा. अहलावत ने कहा कि शिक्षित समाज ही विकसित भारत का निर्माण कर सकता है। समाज में कन्याओं के लिए शिक्षा की अलख जगाने की जरूरत है। इस दौरान देश की महान विभूतियों पर लेखन प्रतियोगिता कराई गई।

मेयर ने रामनवमी के पर्व पर नगर निगम सोनीपत वासियों को दी शुभकामनाएं

आज मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के पद चिन्हों पर चलने की जरूरत : मेयर

मेयर ने सभी शहरवासियों को भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दी

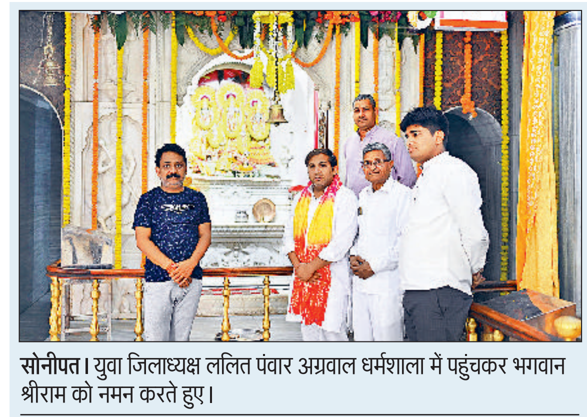
हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बुधवार को रामनवमी के पावन पर्व पर मेयर निखिल मदान ने शहर के विभिन्न हिस्सों में निकाली गई। रामनवमी शोभायात्रा में हिस्सा लिया और सभी भक्तों को रामनवमी के पर्व की शुभकामनाएं दी और प्रभु श्री राम का आशीर्वाद लिया। मेयर निखिल मदान ने श्री राम मंदिर अग्रवाल सेवा समिति, गुड़मंडी द्वारा निकाली गई रामनवमी शोभायात्रा में हिस्सा लिया और सभी शहरवासियों को भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दी। यह शोभायात्रा राम मंदिर अग्रवाल धर्मशाला प्रांगण से शुरू होकर गुडमंडी, काठ मंडी, मिशन रोड, रोहतक रोड से होते हुए वापस अग्रवाल धर्मशाला पहुंच कर संपन्न हुई। मेयर निखिल मदान ने

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें मेयर निखिल मदान का स्वागत करते हुए।

अपने संबोधन में कहा कि आज हमे मयार्दा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम के आदर्शों पर चलकर समाज में व्याप्त बुराइयों को खत्म करने का संकल्प लेना चाहिए। इसी वर्ष 22 जनवरी के दिन लगभग 500 वर्षो के संघर्ष के बाद भगवान श्री राम अयोध्या धाम में राम जन्मभूमि पर बने भव्य राम मंदिर में विराजमान हुए है, हम सब देशवासी इस ऐतिहासिक और गौरवमयी पल के साक्षी बने यह हम सबके लिए सौभाग्य की बात है। इस मौके पर सेवा समिति के पदाधिकारियों द्वारा मुख्यातिथि निखिल मदान को स्मृति चिन्ह देकर भी सम्मानित भी किया गया। इससे पूर्व मेयर निखिल मदान ने चार मरला हनुमान मंदिर में बाल महावीर दल द्वारा निकाली गयी शोभायात्रा में हिस्सा लिया। साथ ही गत रात्रि मिशन चौक पर मां भवानी मित्र मंडल द्वारा आयोजित तीसरे विशाल जागरण में बतौर मुख्यातिथि ज्योति प्रज्ज्वलित की। इस दौरान प्रदीप गोयल, राजीव गर्ग, मुकेश जैन, अनमोल राणा, कुलदीप वत्स, शुभम शर्मा, मनोज कुमार, नरेन्द्र गोयल आदि लोग मौजूद रहे।

भगवान श्रीराम ने एक आदर्श चरित्र प्रस्तुत कर समाज को एकसूत्र में बांधा


सोनीपत। युवा जिलाध्यक्ष ललित पंवार अग्रवाल धर्मशाला में पहुंचकर भगवान श्रीराम को नमन करते हुए।

सोनीपत। युवा कांग्रेस जिलाध्यक्ष ललित पंवार ने कहा कि भगवान श्री राम मयार्दा पुरूषोत्तम थे। उन्होंने एक आदर्श चरित्र प्रस्तुत कर समाज को एकसूत्र में बांधने का काम किया। अत्याचारों को समाप्त करने व धर्म की पुनः स्थापना के लिए भगवान श्रीराम अवतरित हुए। ऐसे मयार्दा पुरूषोत्तम राम को कोटि-कोटि नमन करते है। युवा कांग्रेस जिलाध्यक्ष ललित पंवार ने राम नवमी के अवसर पर अग्रवाल धर्मशाला सहित शहर के अन्य स्थानों पर आयोजित कार्यक्रमों में पहुंचकर भगवान श्रीराम को नमन किया। जिलाध्यक्ष ललित पंवार ने कहा कि भगवान श्री राम जी को भगवान विष्णु का अवतार माना जाता है। मयार्दा पुरूषोत्तम श्री राम ने अपना पूरा जीवन एक मयार्दा में रहकर व्यतीत किया। भगवान राम के चरित्र की कई ऐसी विशेषाताएं है, जो उन्हें प्रत्येक जन का आदर्श बनाती है। उन्होंने भगवान श्रीराम से सभी शहरवासियों की सुख-समृद्धि की कामना की। इस दौरान प्रदीप गोयल, महेश जिंदल, बाबूराम सिंगला, नवरत्न चौपड़ा, प्रवीन, राजीव, जयसिंह, विशाल, जयकिशन, राकेश, राजू, प्रदीप, रामसिंह सहित बड़ी तादाद में गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

रामनवमी पर भारत विकास परिषद ने किया कन्या पूजन

सोनीपत। भारत विकास परिषद, की सोनीपत, प्रबुद्धा, माधव, और राजमार्ग शाखाओं ने बुधवार को बस स्टैंड के पास शिव मंदिर में राम नवमी के पावन पर्व के उपलक्ष में कन्या पूजन किया। इस अवसर पर कन्याओं के पैरों की पूजा की गई, टीका और आरती की गई। उन्हें माता की चुन्नी पहनाई गई। बच्चों को हलवा, पूरी, छोला, और फल का प्रसाद वितरित किया गया। छात्रों को नोटबुक, पेन, और पेंसिल वितरित किया गया। सोनीपत शाखा के अध्यक्ष डॉ. आरके गुप्ता और मीनाक्षी गुप्ता ने बच्चों को रामनवमी के महत्व से अवगत किया। इस अवसर पर प्रबुद्धा शाखा की अध्यक्षा शारदा रेणु, अशोक गोयंका, विवेक मित्तल, मीनाक्षी गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम में मौजूद भाविप के पदाधिकारी।

आड़े के लेन आ गी?

चुनावी सरगर्मियों में हमारे रेत वाले नेताजी की धर्मपत्नी एक अन्य महिला नेत्री के साथ अपने ही हलके के एक गांव में पहुंची थी। यहां पर

पहले से मौजूद महिलाओं ने नेताजी की पत्नी को देखकर हंगामा खड़ा कर दिया। महिलाओं ने सिर्फ चार शब्द बोले और नेताजी की पत्नी उल्टे पांव हो गई। महिलाओं के शब्द थे, आड़े के लेन आ गी?

हो गई मुकम्मल सेटिंग

रेत वाले नेताजी और अर्श से फर्श पर आए नेताजी की सेटिंग हो गई है। अर्श से फर्श पर आए नेताजी से जुड़े एक वायरल मामले में अब दोनों परिवारों के बीच किसी तरह का मतभेद नहीं रहा है। जिसके बाद अर्श से फर्श पर आए नेताजी को डेढ़ महीने की छुट्टी की सलाह दी गई है। हालांकि नेताजी भूमिगत हो चुके हैं। कोई कह रहा था कि डेढ़ महीने की छुट्टियां शुरू हो चुकी है।

भंडारा उठाकर घुमते दिखे अफसर

लघु सचिवालय में पिछले दिनों फिट अधिकारी ने अपने कार्यालय में छोटी भोजन पार्टी रख ली थी। बगल वाले अफसर को भी बुलाया था। अफसर ने खुद खाया तो खाया, इसके बाद साहब ने भंडारा खुद उठाकर अपने कार्यालय तक दौड़ लगाई। कोई कह रहा था कि उस समय उनके कार्यालय में विभाग की ही खंड स्तर की अधिकारी बैठी थी। उसी के लिये साहब खुद भंडारा उठा कर पहुंचें थे।

प्रधान की लाइजनिंग और 5 किलो घी

एक राजनीतिक पार्टी के प्रधान जो खुद को गरीब का बेटा बताते हैं। उनकी अफसरों के साथ लाइजनिंग के बारे में किसी ने गूढ़ ज्ञान दिया है, कहते हैं कि

उनकी लाइजनिंग तीन चरणों में होती है। पहले चरण में 5 किलो बाजार से खरीदा हुआ घी देते हैं, कहते हैं कि मां ने बनाया है। इसके बाद वाइन ऑफर की जाती है और अंतिम चरण में विशेष प्रकार की गोली दी जाती है।

इसा होया करै इलेक्शन?

क्षेत्र के चुनाव जीवी इन दिनों खूब परेशान हैं। पर्चियों के सहारे छह महीने का लालपरी का कोटा और 2-3 महीने का पेट्रोल का जुगाड़ करने की

फिराक में बैठे इन लोगों को पर्चियां ही नहीं मिल रही। जिसके कारण बौखलाए इधर-उधर घूम रहे हैं। कहते हैं, इसा हो या करै इलेक्शन? आप तो नोटां की माला घलवा लै, हामने बूंद भी ना मिलदी।

यूपीएससी में 166 वीं रैंक हासिल करने वाले आकाशदीप व परिजनों को दी बधाई

- संत गुरु रविदास सेवा समिति प्रधान दयानंद के साथ समिति के पदाधिकारियो ने बधाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर शास्त्री नगर के आकाशदीप ने संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा में 166वां रैंक हासिल करने पर शहर के लोगों द्वारा बधाई देने वालों का ताता लगा हुआ है। आकाशदीन ने पांचवे प्रयास में सफलता हासिल की है। आकाशदीप की मां ममता, पिता राजकमल को बधाई देने वाले लोगों का ताता लगा हुआ है। संत गुरु रविदास सेवा समिति प्रधान दयानंद के साथ समिति के पदाधिकारी जितेंद्र टूर

गन्नौर। संत गुरु रविदास समिति के प्रधान दयानंद अहलावत 166वां रैंक हासिल करने वाले आकाशदीप को बधाई देते हुए ।

कर्मवीर भाटिया राम दिया रंग पाले राम कृष्ण रंग रामकुमार नेहरा रोहतास प्रताप बलबीर सुखबीर सिंह व भाजपा नेता आजाद सिंह नेहरा भाजपा नेता माईराम कौशिक, संजय गौतम आदि ने बधाई दी और मुंह मीठा कराया। आकाशदीप की 10वीं, 12वीं की पढाई शहर के राजकीय माडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हुई। इसके बाद बीटेक आईआईटी मंडी हिमाचल प्रदेश से की। जिसके बाद आकाशदीप की भारत पेट्रोलियम में बतौर आपरेशन आफिसर के रुप में नियुक्ति हुई, लेकिन चार महीने के बाद स्वेच्छा से नौकरी छोड़ दी और संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा की तैयारी में लग गया।

60वां रैंक हासिल करने वाले अभिमन्यु मलिक को बधाई

राई। मार्केट कमेटी के पूर्व अध्यक्ष व भाजपा नेता कुलदीप नांगल अभिमन्यु मलिक का मीठा मुंह करवाकर बधाई देते हुए।

राई। लोक सेवा आयोग ने यूपीएससी की परीक्षा का परिणाम मैं देश भर में सातवां रैंक हासिल करने वाले अभिमन्यु मलिक को पूर्व मार्केट कमेटी के अध्यक्ष व भाजपा नेता कुलदीप नांगल ने अभिमन्यु ने बधाई दी और उनका मीठा मुंह करवाया। पूर्व अध्यक्ष कुलदीप नांगल ने बधाई देते हुए कहा कि बड़े गर्व की बात है कि हमारे सेक्टर 23 के रहने वाले अभिमन्यु मलिक ने 60वां रैंक प्राप्त किया है। वे दिल्ली के कक्कड़नुमा क्षेत्र में एसडीएम के प्रशिक्षण ले रहे हैं। अपने लाडलों की उपलब्धि पर परिवारों में खुशी की लहर छाई है। अभिमन्यु मलिक फिलहाल दिल्ली के कक्कड़नुमा क्षेत्र में एसडीएम का प्रशिक्षण ले रहे हैं। उन्होंने कहा कि अभिमन्यु शुरू से ही बहुत हॉनर था और अपनी मेहनत व सफलता के बल पर उन्होंने यह मुकाम हासिल किया है।

मां दुर्गा ने भगवान श्री राम को दिया था विजय श्री का आशीर्वाद : तरुण देवीदास

- धूमधाम से मनाया गया श्री रामनवमी अमृत महोत्सव

सोनीपत। कोट मोहल्ला में श्री रामनवमी अमृत महोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कथा वाचक तरूण लखन एवं महंत लोकेश दास महाराज द्वारा रामनवमी के अवसर पर कथाएं सुना कर उपस्थित सभी भक्तजनों को मन्त्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर भाजपा लोकसभा चुनाव प्रबंधन समिति के सहसंयोजक तरूण देवीदास ने शिरकत की। उपस्थित भक्तजनों को संबोधित करते हुए भाजपा नेता तरूण देवीदास ने कहा कि मां दुर्गा ने पृथ्वी पर आतंक मचाने वाले महिषासुर नाम के राक्षस का वध करके देवताओं के कष्ट को दूर किया था इसी तरह हमें भी नवरात्र के दिनों में व्रत, पूजा, अर्चना करके समाज में फैली बुराइयों का अंत करने का संकल्प लेना चाहिए। कार्यक्रम के पश्चात आयोजन समिति द्वारा मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथियो का पटका एवं फूल मालाओं से स्वागत किया गया। इस अवसर पर प्रेम प्रकाश पाठक, भगवानदास, किशन कुमार, यशपाल नारंग आदि गणमान्य व्यक्तियों की गरिमामई उपस्थिति रही।

रामनवमी के शुभ अवसर पर भंडारे का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

फिम्स अस्पताल प्रशासन द्वारा रामनवमी के उपलक्ष्य में विशाल भण्डारे का आयोजन किया गया जिसमें लगभग दो हजार व्यक्तियों ने हलवा, पूरी, सब्जी व रायता का प्रसाद ग्रहण किया। फिम्स द्वारा जनसरोकार से जुड़ते हुये हर साल रामनवमी के शुभ अवसर पर विशाल भण्डारा आयोजित किया जा रहा है। प्रबन्ध निदेशक रजत जैन ने बताया कि इस धार्मिक भण्डारे में रोगियों के अभिभावकों, ईलाज के लिये आने वाले लोगों, आमजन, निकटवर्ती औधोगिक क्षेत्र के कर्मियों,

सोनीपत। फिम्स चेयरमेन आरपी जैन व अन्य, रामनवमी के अवसर पर आयोजित भण्डारे मे प्रसाद वितरित करते हुए।

ग्रामिणों व समस्त स्टाफ के अलावा राहगीरों ने भी प्रसाद ग्रहण किया।

पांची जाटान गांव में व्यक्ति के साथ मारपीट

- घायल ने मामले की शिकायत गन्नौर थाना पुलिस को दी

गन्नौर। पांची जाटान गांव से अपने घर लौट रहे व्यक्ति के साथ गांव के दो युवकों ने मारपीट कर दी। घायल ने मामले की शिकायत गन्नौर थाना पुलिस को दी है। शिकायत में पांची जाटान निवासी मामन ने बताया कि उसने अपना घर खेत में बनाया हुआ है। वह 15 अप्रैल को वह घर जा रहा था तो रास्ते में आ रहा था तो गांव के ढीले ओर धर्मेंद्र ने उसे ई रिक्शा में बैठा लिया और कुछ दूर जाने के बाद उसके साथ मारपीट कर दी। पुलिस ने आरोपित ढीले व धर्मेंद्र के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

लक्ष्य ऊंचा रखें और प्राप्त करने के लिए मेहनत करें : राजेश

- अनुशासन, मेहनत और मन में दृढ़ संकल्प जीवन में सफलता के आधार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

जीवन में लक्ष्य हमेशा ऊंचा रखें और उसे प्राप्त करने के लिए खूब मेहनत करें। जब जीवन में लक्ष्य ऊंचा होगा तभी सफलता हाथ लगेगी। यह बात गोहाना-पानीपत मार्ग स्थित दून पब्लिक स्कूल के एमडी राजेश कुमार ने कही।

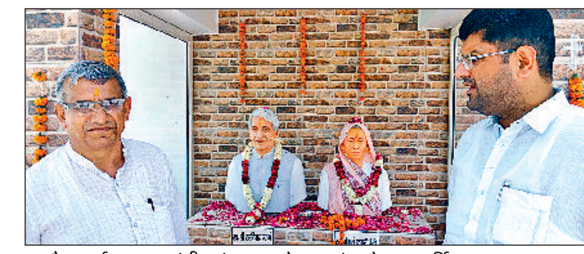
एमडी राजेश कुमार।

उन्होंने कहा कि जीवन में अनुशासन, लक्ष्य के साथ आगे बढ़ना, कठोर मेहनत और दृढ़ संकल्प सफलता के मूल आधार हैं। सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं है। जिस विद्यार्थी ने इन गुणों के साथ मेहनत करने की आदत डाल ली सफलता उसकी दीवानी बन जाएगी। उन्होंने कहा कि कोई भी विद्यार्थी खुद को पढ़ाई में दूसरों से कमजोर न समझे अपितु जो विद्यार्थी मेहनती होते हैं उनसे सीख लेकर आगे बढ़ें। जीवन में सीख केवल अच्छी आदतों और अच्छे गुणों की प्राप्त करें न कि बुरी आदतों की। अगर जीवन में दोस्त भी बनाओ तो ऐसे कि जो आपको गलत काम करने रोके।

बुजुर्गों की याद में स्थापित की गई मूर्ति दर्शाती है आस्था : दुष्यंत चौटाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांव धतूरी में स्वर्गीय रामनिवास त्यागी व उनकी धर्मपत्नी स्वर्गीय क्रांति देवी की मूर्ति स्थापना एवं शिव मंदिर के नवीनीकरण के उपलक्ष में कार्यक्रम आयोजित किया गया । पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं जजपा नेता दुष्यंत चौटाला ने शिरकत की। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं जजपा नेता दुष्यंत चौटाला का पहुंचने पर सियानंद त्यागी पूर्व पार्षद व अन्य ने स्वागत किया । चौटाला ने संबोधित करते हुए कहा कि स्वर्गीय रामनिवास त्यागी ने समाज सेवा के लिए बेहतर कार्य किया उनके द्वारा किए गए कार्य के


गन्नौर। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं जजपा नेता दुष्यंत चौटाला मूर्ति स्थापना पर पुष्प अर्पित करते ,साथ में सियानंद त्यागी पूर्व पार्षद ।

कारण उन्हें हमेशा याद किया जाएगा । उन्होंने कहा कि उनके परिवार को भी उनके दिखाई मार्ग का अनुसरण करते हुए आगे बढ़ना चाहिए । इस मौके पर दयानंद त्यागी, सियानंद त्यागी (पूर्व पार्षद) सुरेश त्यागी (अध्यक्ष त्यागी समाज हरि.) देवेंद्र त्यागी (पूर्व सरपंच), अरुण त्यागी , तरुण त्यागी, अभिषेक त्यागी , अंशुमन त्यागी , विपुल त्यागी, आयुष त्यागी, नगर पालिका के अध्यक्ष अरुण त्यागी आदि मौजूद थे ।

यूपीएससी में सफलता हासिल करने वाली निशु का पगड़ी व माला पहना किया स्वागत

- निशु त्यागी ने अपने ज्ञान की ही नहीं अपने धैर्य की भी परीक्षा दी है : देवेंद्र कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांव शाहपुर तगा के प्रवीन त्यागी की लाडली निशु त्यागी ने कड़ी मेहनत कर यूपीएससी परीक्षा में 752वां रैंक हासिल कर जिले का नाम रोशन किया है। बुधवार को गन्नौर अड्डे पर उनका सम्मान कार्यक्रम हुआ, जिसमें मन्नत गुरप ऑफ होटल्स चेयरमैन एवं समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने बेटी निशु त्यागी को सम्मान की पगड़ी व माला पहनाकर जोरदार स्वागत किया। सम्मान पाकर निशु खिलखिला उठी।

गन्नौर। मन्नत गुरप ऑफ होटल्स चेयरमैन एवं समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने बेटी निशु त्यागी को सम्मान की पगड़ी व माला पहनाकर स्वागत करते हुए।

घर पहुंचने पर मां शालू ने तिलक से मुंह मीठा करा बेटी का स्वागत किया। समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने कहा कि निशु त्यागी ने अपने ज्ञान की ही नहीं अपने धैर्य की भी परीक्षा दी है। यूपीएससी केवल हमारे ज्ञान की ही परीक्षा नहीं लेता हमारे धैर्य की भी परीक्षा लेता है। परिवार का धैर्य भी जुड़ता है, जो कई बार टूटता है जुड़ता है। जो लोग इस धैर्य में पास हो जाते है वो परीक्षा में भी पास हो जाते है। निशु त्यागी ने ये साबित कर दिया है, 4 बार असफल होने के बाद 5वीं बार में सफलता हासिल की। उन्होंने कहा कि बेटियों को आगे बढ़ने का असवर मिलना चाहिए, वे किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है। निशु को देख कई बेटियों के हौसलों को उड़ान मिलेगी। वहीं, यूपीएससी में 752 वीं रैंक हासिल करने वाली निशु त्यागी के पिता प्रवीन त्यागी ने अभिभावकों को बेटों के बराबर बेटियों को प्यार व अधिकार देने का आह्वान किया है।

यूपीएससी में डॉ. नीतेश दहिया ने 425 वां रैंक हासिल किया

डॉ. नीतेश ने आखिरी कोशिश में पार की बाधा

- सेक्टर 23 निवासी डा. नीतेश दहिया मूल रूप से खरखौदा के रोहणा के रहने वाले
- फिलहाल महाराष्ट्र में सहायक प्रोफेसर के तौर पर कार्यरत हैं नीतेश
- सोनीपत जिले से 6 होनहारों ने हासिल की है यूपीएससी में सफलता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती। इसी मंत्र के साथ खरखौदा के गांव रोहणा फिलहाल

सोनीपत। डॉ. नीतेश कुमार दहिया।

सेक्टर-23 निवासी डॉ. नितेश कुमार दहिया ने यूपीएससी की परीक्षा में सफलता हासिल की है। अपने आखिरी प्रयास में डॉ. नितेश दहिया ने 425वां रैंक हासिल किया है। नेवी से सेवानिवृत्त पिता राजवीर सिंह दहिया ने बताया कि उनकी ड्यूटी मुंबई के महाराष्ट्र में थी। परिवार भी साथ ही था। इसलिए नीतेश ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा फिर बीडीएस व एमडीएस मुंबई से ही की। अब वहीं पर बीडीएस, एमडीएस सहायक प्रोफेसर के पद पर कार्यरत हैं।

नीतेश नौकरी के चलते महाराष्ट्र में ही अपनी पत्नी एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. आशिमा जाखड़ के साथ रहते हैं। उन्होंने बताया कि नीतेश बचपन से ही पढ़ाई में बेहद होनहार रहा है। उसने जो सोचा उसे करके दिखाया है। पढ़ाई के दौरान ही उसने प्रशासनिक सेवा में जाने का लक्ष्य निर्धारित कर लिया था। संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा को उत्तीर्ण करने के लिए शुरूआत में कोचिंग ली, उसके बाद सेल्फ स्टडी करते रहे। लक्ष्य निर्धारित कर उसे पाने के लिए की गई मेहनत का ही परिणाम है कि आज लाडले ने न सिर्फ अपना सपना पूरा किया, बल्कि पूरे परिवार को गौरवान्वित होने के पल दिए हैं।

दो बार दिया था साक्षात्कार

डॉ. नीतेश कुमार दहिया के बड़े भाई नवीन दहिया ने बताया कि नीतेश इससे पहले ही यूपीएससी की परीक्षा उत्तीर्ण कर साक्षात्कार तक पहुंचे थे, लेकिन वह अपनी रैंक में सुधार करना चाहते थे, इसके लिए लगातार प्रयास करते रहे। अपने अंतिम छठे प्रयास में रैंक सुधार कर देश भर में 425वीं रैंक हासिल कर अपना सपना पूरा किया है। डॉ. नीतेश कुमार दहिया की मां सुनीता रानी लाडले की सफलता पर बेहद उत्साहित हैं।