हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

तापमान

अधिकतम 32.6 डिग्री
न्यूनतम 27.8 डिग्री

11 मांगों को लेकर कर्मचारियों ने प्रदर्शन किया

12 आईटीआई : 467 में से 228 ने लिया दाखिला

खबर संक्षेप

कष्ट निवारण समिति की बैठक आज

सोनीपत। जिला के आमजन की शिकायतों व समस्याओं का निवारण करने के लिए जिला परिवाद एवं कष्टद निवारण समिति की मासिक बैठक गुरुवार को सुबह 12 बजे ऊर्जा मंत्री एवं अध्यक्ष जिला परिवाद एवं कष्ट निवारण समिति रणजीत सिंह की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि बैठक में कुल 21 परिवाद निपटारे के लिए रखे जाएंगे।

सैनीपुरा में गैराज के बाहर फायरिंग, हड़कंप

गोहाना। सैनीपुरा में गैराज के बाहर तीन लोगों ने फायर कर दिया। मैकेनिक को जान से मारने की धमकी भी दी गई। शहर में गीता कालोनी के अंकित ने पुलिस को बताया कि वह गांव सैनीपुरा में शिव मोटर्स गैराज में नौकरी करता है। यह गैराज बुसाना के विजय की है। मंगलवार दोपहर को वह गैराज पर अकेला था। उसी समय वहां हैरियर गाड़ी आकर रुकी और उसमें सवार लोगों ने कहा कि बुसानिया बाहर आ जा। वह बाहर निकला तो उसने गोली चलने की आवाज सुनाई दी। इसके बाद युवक गाड़ी को भगा ले गए और जाते समय बोले आज तो बच गया है, आगे जान से मार देंगे।

महिला से मारपीट, चार लोगों पर केस दर्ज

गोहाना। शहर के आर्य नगर में महिला से मारपीट की गई। उसे दो जगह दांतों से काटा गया। शहर थाना में मामला दर्ज किया गया। पूनम ने पुलिस को बताया कि उसके तीन बच्चे हैं। उसकी पति से अनबन रहती है। वह अपने बच्चों के साथ घर पर थी। इसी दौरान महाबीर व उसके स्वजन पहुंचे और उससे मारपीट की। उसे दो जगह दांतों से काटा गया। उसे नागरिक अस्पताल गोहाना से बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के लिए रेफर किया गया। उसकी शिकायत पर चार लोगों के विरुद्ध मामला दर्ज किया गया।

दुष्कर्म का आरोपित गिरफ्तार, जेल भेजा

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में महिला से दुष्कर्म करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुनील निवासी खरखौदा का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। एक महिला ने पुलिस को शिकायत देकर बताया कि गत 13 जून को उसकी मौसी के लड़के ने मेरे पति व बच्चों को जान से मारने की धमकी देकर उसके साथ दुष्कर्म किया है।

झगड़े के बाद लिव-इन में रह रहे युवक को ट्रेन के आगे दिया था धक्का

युवती गिरफ्तार | **न्यू बाबा कॉलोनी के पास रेलवे ट्रैक पर 27 जून को मिला था युवक का शव**

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

■ आरती के साथ लिव-इन में रह रहा था अंकित

न्यू बाबा कॉलोनी के पास रेलवे ट्रैक के निकट मिले युवक के शव के मामले में सनसनीखेज खुलासा हुआ है। युवक की उसके साथ लिव-इन रिलेशनशिप रमें रह रही युवती ने ट्रेन के आगे धक्का देकर हत्या की थी। मृतक के भाई के शक जताने के बाद पुलिस ने हत्या का मुकदमा दर्ज कर आरोपित युवती को गिरफ्तार कर लिया है। जिससे ब्लाइंड मर्डर से पर्दा उठ गया है। पुलिस युवती को वीरवार को अदालत में पेश करेगी।

न्यू बाबा कॉलोनी निवासी मोहित ने सदर थाना पुलिस को बताया था कि उनके बड़े भाई अंकित थे। अंकित करीब एक माह से उनके पड़ोस में रहने वाली आरती के साथ लिव-इन रिलेशनशिप में भगत सिंह कॉलोनी में किराए पर रहते थे। आरती ने उनके भाई को अपनी बातों में बहला फुसला रखा था। 26 जून को भाई अंकित व आरती उनके घर पर आए थे। घर पर आने के बाद दोनों का आपस में झगड़ा हो गया था।

जान से मारने की दी थी धमकी

झगड़ा करते समय युवती ने भाई अंकित को जान से मारने की बात कही थी। इसके बाद 27 जून को तड़के चार बजे भाई अंकित को युवती धक्के मारती हुई घर से बाहर ले गई थी। वह कह रही थी की आज अंकित को जान से मार देगी। इसके बाद भाई अंकित को लेकर घर से चली गई थी। 30 जून उन्हें पता चला कि भाई अंकित की मौत रेलवे लाइन सोनीपत के पास हुई है। इसके बाद वह रेलवे थाना सोनीपत में गए।

यहां पर उन्होंने अपने भाई अंकित के फोटो देख कर उनकी पहचान की। उन्हें यहां पता चला कि भाई अंकित का शव 27 जून को सुबह करीब 8 बजे बाबा कॉलोनी के पास रेलवे लाइन के निकट पड़ा मिला था। शव का का पोस्टमार्टम करवा कर अंतिम संस्कार के लिए करनाल भेज रखा था। इसके बाद उन्होंने करनाल से भाई का शव लिया और अंतिम संस्कार कर दिया। उन्होंने आरती पर हत्या का आरोप लगाया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया।

आरोपिता को आज कोर्ट में पेश करेगी पुलिस

सदर थाना प्रभारी सेठी मलिक ने बताया कि मुकदमा दर्ज करने के बाद बुधवार देर शाम पुलिस ने आरोपित युवती को गिरफ्तार कर लिया है। उसने पुलिस के सामने कबूल किया है कि घटना के दिन झगड़ा करते हुए रेलवे ट्रैक पर गए थे। उसे लग रहा था अंकित उसकी पिटाई करेगा। जिस पर अचानक ट्रेन आई तो उसने अंकित को धक्का देकर ट्रेन के आगे गिरा दिया। युवती को वीरवार को अदालत में पेश किया जाएगा।

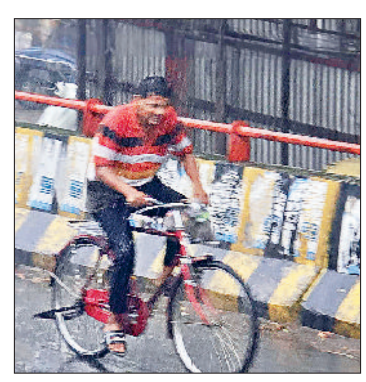
दोपहर तक चली बादलों की आंख-मिचौली शाम को 20 मिनट तक हुई झमाझम बरसात

उमस और गर्मी से मिली राहत, धान के लिए फायदेमंद

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

दो दिनों से चल रही बादलों की आंख मिचौली बुधवार को दोपहर बाद आखिरकार बारिश में तब्दील हो गई। लगभग 20 मिनट तक मेघा जमकर बरसे। जिसकी वजह से दो-तीनों से उमस के चलते हो रही गर्मी से लोगों को राहत मिली। हालांकि सुबह से लेकर दोपहर बाद तक मौसम में उमस के चलते काफी हद तक लोग गर्मी से परेशान ही दिखाई दिए। बारिश हुई तो इसके बाद राहत मिली। बारिश को किसानों के लिये भी अच्छा बताया जा रहा है। क्योंकि बारिश की वजह से रोपित की जा चुकी धान की फसल को फायदा होगा। दूसरी ओर जिले के अधिकतम तापमान में बुधवार को कमी दर्ज की गई है, वहीं न्यूनतम तापमान में वृद्धि दर्ज की गई है।

बता दें कि बुधवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए हुए थे, जिसकी वजह से सुबह से मौसम में उमस बनी हुई थी। दोपहर बाद तक उमस की वजह से लोगों को गर्मी में परेशान होना पड़ रहा था। हालांकि दोपहर बाद लगभग साढ़े 4 बजे एकाएक आसमान से राहत बरसने लगी। लगभग 20 मिनट तक चली बारिश की शुरूआत बेहद धीमी थी, लेकिन दो-चार मिनट बाद ही बारिश ने रफ्तार पकड़ी और तेज बारिश हुई। बारिश की बाद से वातावरण में उमस कम हो गई, जिसकी वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिली। वहीं तापमान की बात करें तो बुधवार को अधिकतम तापमान में गिरावट आई तो न्यूनतम में हल्की वृद्धि दर्ज की गई। जिले का अधिकतम तापमान 32.6 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 27.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। एक दिन पहले अधिकतम तापमान 35.8 डिग्री और न्यूनतम तापमान 26.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। बुधवार को जिले में औसतन 13 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफ्तार से हवा चलती रही।



सब्जियों की फसल को हो सकता है नुकसान

बारिश की वजह से एक ओर तो मौसम में गर्मी से थोड़ी राहत मिली है। वहीं दूसरी ओर किसानों को भी बारिश ने फायदा पहुंचाया है। क्योंकि जो किसान धान की रोपाई कर चुके हैं और जो लोग अभी करने वाले हैं, दोनों ही तरह के किसानों को खेतों में अधिक सिंचाई की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। जिससे की ईंधन और समय दोनों की बचत होगी। दूसरी ओर सब्जियों की कुछ फसलों को बारिश की वजह से दिक्कत हो सकती है। बारिश की वजह से विशेषतौर पर टमाटर की फसल को नुकसान हुआ है।

अभी परिवर्तनशील बना रहेगा मौसम

मौसम विशेषज्ञों की मानें तो अभी मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। क्योंकि प्री-मानसून के चलते अभी जो बारिश जिले में हो रही है, इसी तरह का मौसम दो-तीन दिनों तक और जारी रह सकता है। इसके बाद आसमान साफ रहने और धूप खिलने की संभावना बनी हुई है। वहीं मध्य जुलाई में मानसून सक्रिय हो जाएगा। मानसून के सक्रिय होने के बाद लगातार बारिश की संभावना जताई जा रही है, क्योंकि इस बार मानसून को लेकर मौसम विभाग ने चेतावनी भी जारी की थी।

मानसून में अच्छी बारिश की संभावना

अभी दो-तीन दिनों तक मौसम इसी तरह से परिवर्तनशील बना रहेगा। इसके बाद कुछ दिनों तक अच्छी धूप निकलेगी, लेकिन फिर मानसून सक्रिय होगा। इस बार मानसून में अच्छी बारिश का अंदेशा है।

डा. प्रेमदीप, मौसम वैज्ञानिक, कृषि विज्ञान केंद्र, सोनीपत।

बस स्टैंड के पास युवक का शव मिलने से सनसनी

पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंपा

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

■ जयभगवान श्रम विभाग में एचकेआरएन के तहत नौकरी करत था, परिजनों ने किसी पर नहीं जताया शक

शहर में विष्णु नगर के युवक की संदिग्ध हालत में मौत हो गई। बुधवार सुबह उसका शव बस स्टैंड के निकट मीट मार्केट के सामने रोड के किनारे मिला। शहर थाना गोहाना और एफएसएल की टीम ने घटनास्थल का निरीक्षण करके शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया। पुलिस जांच कर रही है।

पुलिस ने विसरा जांच के लिए भेजा

विष्णु नगर में रहने वाले ओमवीर ने पुलिस को बताया कि उसका भाई जयभगवान (40) श्रम विभाग में एचकेआरएन के तहत नौकरी पर लगा हुआ था। मंगलवार को वह घर से सोनीपत ड्यूटी पर गया था। इसके बाद वह रात को वापस नहीं लौटा। स्वजन ने सोचा कि रात को वह किसी जानकार के पास रुक गया। बुधवार सुबह राहगीरों ने बस स्टैंड के निकट मीट मार्केट के सामने रोड के किनारे युवक का शव पड़ा देखकर डायल 112 पर सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची तो युवक औंधे मुंह पड़ा था। इसके बाद शहर थाना गोहाना से पुलिस की टीम पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। इसके बाद एफएसएल की टीम भी पहुंची और बारीकी से जांच की। युवक का शव मिलने की जानकारी मिलने पर ओमवीर भी मौके पर पहुंच गया और उसने अपने भाई की शिनाख्त की। नागरिक अस्पताल गोहाना में शव का पोस्टमार्टम करवाकर स्वजन को सौंप दिया गया। स्वजन ने किसी पर शक नहीं जताया। पुलिस ने विसरा जांच के लिए भेजा है।

स्कॉर्पियो सवार युवकों ने पीसीआर को टक्कर मारी, बाल-बाल बचे पुलिस कर्मचारी

नाकाबंदी तोड़कर आरोपित फरार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नेशनल हाईवे-44 पर मुरथल स्थित कुराड़ मोड़ के पास स्कॉर्पियो सवार युवकों ने पुलिस की पीसीआर को टक्कर मार दी। जिससे पुलिसकर्मी बाल-बाल बच गए। पुलिस की नाकाबंदी तोड़कर भाग गए। एएसआई शुलेंद्र ने पुलिस को बताया कि वह अपने साथी पुलिसकर्मी एचसी जोगेंद्र, चालक अजय के साथ कुराड़ बाईपास पर गश्त पर थे। पुलिस टीम को सूचना मिली कि काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी में तीन युवक सवार हैं और उनके अवैध हथियार हैं।

जिस पर वह टीम सहित कुराड मोड़ पर पहुंचे तो वहां एएसआई वेदवीर, एचसी बलगानंद को भी सूचना के बारे में बताया। इसी बीच गाड़ी सोनीपत की और आई तो उसे रोकने का प्रयास किया गया। गाड़ी सवारों ने धमकी दी कि गाड़ी के सामने से हट जाओ, वरना जान से मार देंगे। आरोपियों ने उनकी तरफ गाड़ी को चलाया तो वह एक तरफ कूद गए। जिस पर आरोपी भाग गए। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

बीपीएस : एलएलएम के लिए प्रवेश परीक्षा छह को

गोहाना। बीपीएस महिला विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2024-2025 के लिए मास्टर ऑफ ला (एल.एल.एम.) पाठ्यक्रम में 30 सीटों पर दाखिले के लिए प्रवेश परीक्षा 6 जुलाई को आयोजित की जाएगी। महिला विश्वविद्यालय के निदेशक जनसंपर्क ले. कर्नल (डॉ.) अनिल बल्हारा ने बताया कि 6 जुलाई को प्रातः 11 बजे एलएलएम पाठ्यक्रम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। प्रवेश परीक्षा का परिणाम 7 जुलाई को घोषित किया जाएगा। प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी महिला विश्वविद्यालय की वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है। गौरतलब है कि एलएलएम के दो वर्षीय पी.जी. पाठ्यक्रम में 30 सीटें उपलब्ध हैं।

स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए के लिए मेरिट लिस्ट का शेड्यूल जारी

बीपीएस महिला विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2024-2025 में स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए के लिए बुधवार को मेरिट लिस्टों का शेड्यूल जारी कर दिया गया। पहली मेरिट लिस्ट 5 जुलाई और 5वीं मेरिट लिस्ट 20 जुलाई को जारी होगी। कार्यवाहक रजिस्ट्रार प्रो. श्वेता सिंह ने बताया कि यू.जी. और पी.जी. पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए पहली मेरिट लिस्ट 5 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी। इस मेरिट लिस्ट के अभ्यर्थियों को 8 जुलाई तक फीस जमा करवानी होगी। दूसरी मेरिट लिस्ट 10 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी और फीस 11 जुलाई तक जमा करानी होगी। 13 जुलाई को तीसरी मेरिट लिस्ट डिस्प्ले की जाएगी तथा 15 जुलाई को दोपहर 2 बजे तक फीस जमा करानी होगी। प्रो. श्वेता सिंह ने बताया कि सीटें खाली रहने पर चौथी मेरिट लिस्ट 16 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी। प्रथम फिजिकल काउंसलिंग भी इसी दिन आयोजित की जाएगी और दाखिला मिलने की सूरत में फीस 18 जुलाई तक जमा करानी होगी। सीटें खाली रहने की सूरत में पांचवीं मेरिट लिस्ट 20 जुलाई को डिस्प्ले की जाएगी। दूसरी फिजिकल काउंसलिंग भी 20 जुलाई को आयोजित होगी और फीस उसी दिन सायं 5 बजे तक जमा होगी।

जल्द बनेंगे दिव्यांग प्रमाणपत्र, अटकी पड़ी थी 500 फाइलें, 150 से ज्यादा पर काम शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

हरिभूमि इंपेक्ट

■ हरिभूमि ने उठाया था मामला, मुख्यमंत्री उड़नदस्ते ने रेड कर रिपोर्ट अधिकारियों को भेजी थी

जिले के नागरिक अस्पताल में सरकार की योजना पर पानी फेरने का काम नागरिक अस्पताल में करने का किया जा रहा था। हरिभूमि समाचार पत्र की तरफ से दिव्यांगों की समस्या के समाचार को प्रमुखता से उठाया गया। जिसके बाद मामला उच्च अधिकारियों के साथ-साथ प्रदेश के मुख्यमंत्री के दरबार में पहुंचा। मुख्यमंत्री उड़ने दस्ते ने मामले में छापेमारी करते हुए जांच रिपोर्ट तैयार करके ऊपर भेजी। उसके बाद जिला प्रशासन में हड़कंप मच गया। अस्पताल प्रबंधन की तरफ से कार्यप्रणाली के मुखिया डा. सीता राम के छुट्टी पर जाने के बाद डा. गिन्नी लांबा पर जिम्मेदारी आ गई थी, लेकिन फिर भी नियमों का हवला देकर इस संबंध में कोई कदम नहीं उठाया जा रहा था। अस्पताल प्रबंधन ने इस संबंध में डा. गिन्नी लांबा की जगह डा. योगेश गोयल को जिम्मेदारी सौंपी है। बुधवार को करीब 150 से ज्यादा फाइलों पर कर्मचारियों ने कार्य किया। वहीं एक दिन बाद ही फाइलों को ऑनलाइन करे सुविधा देने की बात प्रबंधन की तरफ से कही जा रही है।

बता दें कि प्रदेश सरकार की तरफ से गत दिनों पहले नागरिक अस्पतालों व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों पर अलग-अलग समय पर शिविरों का आयोजन किया गया था। सरकार की नीति साफ थी कि दिव्यांगों को प्रमाण-पत्र बनवाने के लिए अस्पतालों के चक्कर न काटने पड़े। दिव्यांगों के लिए क्षेत्र के हिसाब से शिविरों में चिकित्सकों की डयूटी लगाकर प्रमाण-पत्र बनाने का कार्य तेजी से किया गया। जिसकी बदौलत हजारों की संख्या में दिव्यांगों के प्रमाण-पत्र बनाएं गए। हाल में दिव्यांगों को विभाग के चक्कर काटने पर मजबूर होना पड़ रहा था। अस्पताल प्रबंधन की तरफ से किसी प्रकार की व्यस्था दिव्यांगों की परेशानी को लेकर नहीं उठाई जा रही है। जिसके चलते विभाग की अलमारी में सेकड़ों फाइलें चिकित्सक के एक हस्ताक्षर के इंतजार में रखी हुई थी। मामले को लेकर हरिभूमि समाचार पत्र द्वारा 22 जून के अंक में प्रमुखता से प्रकाशित किया गया। जिसके बाद से सीएम फ्लाइंग ने मामले में संज्ञान लेते हुए स्वास्थ्य अधिकारियों से रिपोर्ट तैयार करके उच्च अधिकारियों को भेजी। उसके बाद से अस्पताल प्रबंधन की तरफ से अधिकारिक डयूटी में बदलाव किया गया है।

दिए जाएंगे प्रमाणपत्र

दिव्यांग प्रमाण-पत्र बनाने की फाइनल जिम्मेदारी डा. सीताराम को जिला विभाग की तरफ से सौंपी गई है। अगर वह छुट्टी पर होते है, तो उनकी बाद डा. योगेश गोयल को अधिकारी बनाया गया है। ताकि अस्पताल में आने वाले व ऑनलाइन प्रक्रिया के तहत बनने वाले प्रमाण-पत्रों में किसी प्रकार की अड़चन न होने पाए। बुधवार को करीब 150 फाइलों पर कर्मचारियों ने काम किया। जल्द से जल्द सभी फाइलों को पूरा करके प्रमाण-पत्र बनाने का काम किया जायेगा।

-**डा. जयकिशोर**, जिला स्वास्थ्य अधिकारी

ये था मामला : जिले में दिव्यांगों को अपने प्रमाण-पत्र बनवाने के लिए ऑनलाइन अप्लाई करना होता था। जिसके तहत विभाग के कर्मचारी प्रार्थी को एक तिथि अस्पताल में आने के लिए देते थे। उस दिन उसका अलग-अलग ओपीडी में चेकअप किया जाता था। अगर चिकित्सक को किसी प्रकार का झोल न लगे तो उस फाइलों पर जांच के बाद हस्ताक्षर करके विभाग में भेज दिया जाता था। नागरिक अस्पताल का प्रधान चिकित्सक अधिकारी फाइलों पर हस्ताक्षर करता था। जिसके बाद फाइलों को डा. सीताराम के पास भेजा जाता था। डा. सीता राम के हस्ताक्षर होने के बाद फाइलों को ऑनलाइन साइड पर डालकर प्रमाण-पत्र जारी कर दिया जाता था। गत दिनों पहले दिल्ली के एम्स में स्पेशल कैंप लगाया गया था, जिसमें चिकित्सकों को ट्रेनिंग दी गई थी।

5000 का इनामी शराब माफिया भूपेंद्र सिंह पुलिस की गिरफ्त में

सोनीपत/खरखौदा। स्पेशल टास्क फोर्स (एसटीएफ) की करनाल इकाई शराब तस्करी में कुख्यात आरोपी गांव सिसाना निवासी भूपेंद्र ठेकेदार को गिरफ्तार किया है। उसे हत्या की कोशिश के मामले में गिरफ्तार किया गया है। आरोपी की गिरफ्तारी पर पुलिस ने पांच हजार रुपये का इनाम घोषित किया था। भूपेंद्र पर हरियाणा के साथ ही हिमाचल प्रदेश, गुजरात और बिहार में भी मुकदमे दर्ज है। उस पर सोनीपत पुलिस ने 15 मुकदमे दर्ज कर रखें है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस ने सात दिन के रिमांड पर लिया है।

चडीगढ़ से दबोचा

शराब तस्करी में कुख्यात सिसाना के भूपेंद्र को एसटीएफ करनाल की टीम ने चंडीगढ़ में एक मंदिर के पास से गिरफ्तार किया है। भूपेंद्र पर लॉकडाउन के दौरान प्रदेश में शराब की तस्करी के आरोपों सहित अन्य मामले विचाराधीन है। साथ ही जून, 2023 में गांव पिपली के पूर्व सरपंच रामनिवास पर हुए जानलेवा हमले में भी उसके व उसके भाई के खिलाफ मुकदमा दर्ज हुआ था। सोनीपत जिले में ही भूपेंद्र पर 15 मुकदमे दर्ज हैं। जिनमें से वह पूर्व सरपंच पर हुए जानलेवा हमले के मामले में पुलिस पकड़ से बाहर था। अब उसे इस मामले में दबोचा गया है। भूपेंद्र पुलिस को चकमा देकर गिरफ्त से बाहर चल रहा था। जिस पर पुलिस आयुक्त सोनीपत ने 6 नवंबर 2023 को उस पर पांच हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था। अब भूपेंद्र पर दर्ज मुकदमों की संख्या और उसकी तस्करी की गतिविधियों को देखते हुए उसकी गिरफ्तारी पुलिस के लिए उपलब्धि है।

भूपेंद्र पर 2014 में दर्ज हुआ था पहला केस

भूपेंद्र ठेकेदार का आपराधिक रिकार्ड नया नहीं है। उस पर आबकारी अधिनियम के साथ-साथ कई अन्य मुकदमे दर्ज हैं। जिसमें पहला मामला वर्ष 2014 में दर्ज हुआ था, जबकि वर्ष 2020 में उस पर आबकारी अधिनियम के तहत खरखौदा व गोहाना में 12 मुकदमे दर्ज हुए थे। इतना ही नहीं इसके अलावा हिमाचल प्रदेश, गुजरात, बिहार और अन्य राज्यों में भी उसके खिलाफ कानूनी कार्यवाही चल रही है। कोरोना संक्रमण के दौरान आरोपी पर शराब तस्करी के मामले दर्ज हुए। उसने उस समय शराब तस्करी की गतिविधियों को जारी रखा था। उस पर खरखौदा के तत्कालीन थाना प्रभारी संग मिलकर मालखाना में जब्त की गई शराब को बेचने तक का आरोप है।

सात दिन के रिमांड पर

पूर्व सरपंच पर हमले के मामले में छठे आरोपी की गिरफ्तारी है। भूपेंद्र को न्यायालय में पेश कर सात दिन के रिमांड पर लिया गया है। ताकि गहनता से जानकारी जुटाई जा सके।

-**मनीष कुमार, प्रभारी**, क्राइम यूनिट, गन्नौर

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन
डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अकसर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद के परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो भोजन ना देने पर खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेंहू, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैगनीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

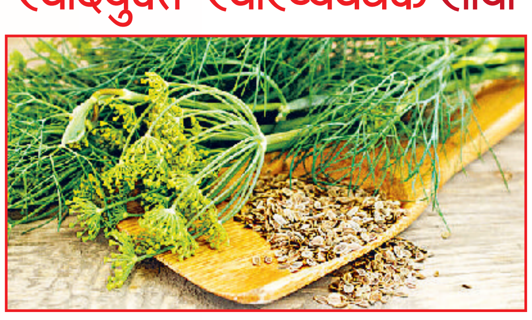
प्रस्तुति:रजनी अरोड़ा

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया



हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधि: भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिश: भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदे: भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करें: गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

हेल्थ सजेशन
मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारण: आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करें: रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करें: सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनें: अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनें: पॉडकास्ट में थीम सॉन्ग्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएं: रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखें: अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

खबर संक्षेप

डीक्रूटा ने प्रदेश सरकार से लगाई गुहार

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल की टीचिगं एसोसिएशन डीक्रूटा ने विश्वविद्यालय प्रशासन पर आरोप लगाते हुए कहा कि हरियाणा की विधानसभा में पास विश्वविद्यालय एक्ट की धज्जिया उडाने पर तुला हुआ है। विश्वविद्यालय प्रशासन अपने हित को साधने के लिए विश्वविद्यालय एक्ट के साथ खिलवाड़ कर रहा है।

सावित्री बाई फुले सेवा समिति ने लगाए पौधे

खरखौदा। सावित्री बाई फुले महिला एवं बाल पार्क में एसडीएम श्वेता सुहाग ने त्रिवेणी रोपकर पौधा रोपण अभियान का शुभारंभ किया। इस पार्क में वन विभाग व सावित्री बाई फुले समाज सेवा समिति के संयुक्त तत्वाधान में विभिन्न किस्म के 101 पौधे लगाए गए, जिसमें बड़, नीम, पिपल, बरगद, आम, जामून, पिलकन आदि के नाम शामिल हैं। पार्क में पहुंची एसडीएम श्वेता सुहाग ने त्रिवेणी रोपकर इस पौधा रोपण अभियान का शुभारंभ करते हुए कहा कि प्रकृति में पेड़ों का बड़ा महत्व है, पर्यावरण को संरक्षण पौधे ही दे सकते हैं।

खेल विवि का नाम यूजीसी डिफॉल्टर सूची से हटाया

राई। हरियाणा खेल विश्वविद्यालय के कुलपति व पूर्व डीजीपी अशोक कुमार ने बताया गया कि उसका नाम यूजीसी की डिफॉल्टर सूची से हटा दिया है। खेल विश्वविद्यालय ने सितंबर 2023 में अपने पहले शैक्षणिक सत्र की शुरूआत की थी तथा अप्रैल 2024 में विवि अनुदान आयोग (यूजीसी) से अफिलिएशन प्राप्त हुई थी। एक नए संस्थान के रूप में कुछ प्रशासनिक प्रक्रियाओं में समय लगता है जिसमें लोकपाल (ओम्बड्समैन) की नियुक्ति भी शामिल थी।

व्यापार मंडल ने मनाया प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस

सोनीपत। जिला व्यापार मंडल सोनीपत के प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस हर साल 3 जुलाई को मनाया जाता है। इस दिन का प्रमुख्य उद्देश्य प्लास्टिक बैगों के उपयोग के खिलाफ सामाजिक जागरूकता बढ़ाना और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना है। इसी के तहत जिला व्यापार मंडल सोनीपत व पॉलिथीन एसोसिएशन द्वारा लगभग 300 जूट बैग बांटे गए।

ब्रिगेडियर मोहम्मद उस्मान को दी श्रद्धांजलि

गोहाना। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने बुधवार को कहा कि अगर ब्रिगेडियर मोहम्मद उस्मान न होते, मां वैष्णो देवी मंदिर पाकिस्तान में होता। दांगी जींद रोड पर स्थित लोहार मार्कीट में उस्मान के 76वें शहीदी दिवस पर हुए श्रद्धांजलि कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मुख्य वक्ता मोर्चे के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया रहे। आजाद सिंह दांगी ने कहा कि मोहम्मद जिन्ना ने मोहम्मद उस्मान को पाकिस्तान का सेना प्रमुख नियुक्त करने की पेशकश भी की थी पर उन्होंने ठुकरा दी।

चार घंटे की मशक्कत के बाद खोले सीवर

सोनीपत। टेलीफोन एक्सचेंज के पास राजेंद्र नगर में एक माह से सीवर जाम पड़े थे जिससे कॉलोनी वासियो का घर से निकलना दूभर हो गया था। कॉलोनी वासी नगर निगम के चककर काट-काट कर थक चुके थे। कालोनी वासियों ने एकत्रित होकर प्रदर्शन किया और भाजपा नेता एवं मुख्यमंत्री के पूर्व मिडिया सलाहकार राजीव जैन को मौके पर बुलाया। जैन ने हालात देखकर निगम के उपमंडल अभियंता देवेंद्र खासा, कनिष्ट अभियंता सचिन, सुपरवाइजर और सीवरेज सफाई करने वाली टीम को बुलाकर सफाई शुरू करवाई।

कंपनी के खिलाफ संगठन का प्रदर्शन

सोनीपत। मजदूर अधिकार संगठन के बैनर तले राई औद्योगिक क्षेत्र स्थित सांवरिया एक्सपोर्ट कम्पनी के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के उपरांत एसडीएम अमित खोखर को ज्ञापन दिया और एसडीएम ने आश्वासन दिया दिया कि 4 दिन में कम्पनी मालिक के खिलाफ कार्यवाही करेंगे। मजदूर रुचि, रोहित, मीना, छोटी लाली, सुमित, दिनेश आदि मौजूद रहे।

अधिकारियों पर भ्रष्टाचार फैलाने का आरोप, जमकर नारेबाजी

नगर निगम में जारी रहा सफाई कर्मचारियों का विरोध प्रदर्शन

6 साल बीत जाने के बावजूद कर्मचारियों को पे-रोल पर नहीं लिया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच सम्बंधित मूलनिवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ सहयोग बली सेना के बैनर तले सफाई कर्मचारियों का नगर निगम में प्रदर्शन तीसरे दिन भी जारी रहा। बुधवार को भी पहले सभी कर्मचारी पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में एकत्रित हुए, इसके बाद नारेबाजी करते हुए नगर निगम कार्यालय पहुंचें। यहां पर सरकार विरोधी नारेबाजी करते हुए विरोध प्रदर्शन किया गया।

प्रदर्शन की अध्यक्षता यूनियन प्रधान मुकेश टांक ने की, संचालन यूनियन के कोषाध्यक्ष अनिल ने किया। मुकेश टांक ने नगर निगम के कुछ अधिकारियों पर भ्रष्टाचार फैलाने का आरोप लगाते हुए कहा कि ठेका सफाई कर्मचारी अपना काम ईमानदारी से कर रहे हैं, इसके बावजूद अधिकारी परेशान करते हैं। सरकार ने 24 मई 2018 को चिट्ठी जारी कर नगर निगम, पालिका और परिषदों में कार्यरत ठेका सफाई कर्मचारियों को पे-रोल पर लेने के निर्देश जारी किए थे। अब 6 साल का लंबा अरसा बीत जाने के बावजूद कर्मचारियों को पे-रोल पर नहीं लिया जा रहा। इस दौरान राजा भाई ने कहा कि कर्मचारियों की मांगो को जल्द से जल्द पूरा किया जाए। इस मौके पर अनिल, अंकुश, मुकेश कर्मा, विकास, विजय, प्रवीन आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। रेस्ट हाउस के बाहर इकट्ठे होकर विरोध प्रदर्शन करते हुए मंच के पदाधिकारी एवं सदस्यगण। *फोटो :हरिभूमि*

सफाई कर्मियों की मानदेय बढ़ोतरी नाकाफीः सीटू

सोनीपत। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा (सीटू) ने मुख्यमंत्री द्वारा ग्रामीण सफाई कर्मियों के लिए की गई 1000 रुपये मानदेय बढ़ोतरी नाकाफी करार देते हुए इसे सफाई कर्मियों के साथ मजाक बताया। यूनियन के अध्यक्ष राजेश रसोई, सचिव राजेश टोकी कोषाध्यक्ष सतबीर, सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने संयुक्त प्रेसब्यान जारी करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री ने सफाई कर्मचारी पोर्टल बनाने की घोषणा करते हुए इसी पोर्टल के माध्यम से 13000 रुपये मासिक मानदेय पर नए सफाई कर्मियों की नियुक्ति की घोषणा की है। जो कर्मचारी विरोधी निर्णय है क्योंकि इस नई व्यवस्था से सफाई कर्मियों में गैर बराबरी और भेदभाव पैदा होगा। यूनियन नेताओं ने कहा कि मुख्यमंत्री ने मामूली सी वेतन बढ़ौतरी की घोषणा करके यह साफ कर दिया है कि पिछले 17 साल से निरंतर काम करने वाले ये ये सफाई कर्मी पक्के नहीं होंगें। भाजपा सरकार इन सफाई कर्मियों को हमेशा कच्चे कर्मचारी रखकर और कम वेतन भुगतान करके 17 साल के शोषण जारी रखना चाहती है। जिसको मंजूर नहीं किया जा सकता। यूनियन नेताओं ने प्रेसब्यान में कहा कि हरियाणा का ग्रामीण सफाई कर्मचारियों में मुख्यमंत्री की घोषणा से बिल्कुल भी खुश नहीं है बल्कि सरकार की इस घोषणा से सफाई कर्मियों में भाजपा सरकार के खिलाफ नाराजगी और गुस्सा बढ़ा है। और इस गुस्से का इजहार 10-11 जुलाई को प्रदेश भर में जिला स्तरीय विरोध प्रदर्शन करते हुए करेंगें तथा 7 जुलाई को रोहतक में होने वाले वाली राज्य कार्यकारिणी की बैठक में आगामी आंदोलन की रणनीति बनायेंगें।

सोनीपत। भूख हड़ताल पर बैठे ठेका सफाई कर्मचारी। *फोटो :हरिभूमि*

ठेका सफाई कर्मियों की भूख हड़ताल जारी

सोनीपत। सीटू से संबंधित शहरी ठेका सफाई कर्मचारी यूनियन के कर्मचारियों ने बुधवार को दूसरे दिन भी अपनी भूख हड़ताल जारी रखी। प्रतिदिन 10 कर्मचारियों की भूख हड़ताल को क्रम को जारी रखते हुए बुधवार को धरनास्थल पर प्रधान अजय कुमार टाक ने अध्यक्षता की। धरने का संचालन सीटू जिला उपप्रधान व यूनियन सचिव नवीन कुमार ने किया। इस दौरान कर्मचारियों ने बताया कि गुरुवार को नगर निगम मेयर निखिल मदान के कार्यालय के सामने भूख हड़ताल की जाएगी। इस दौरान कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि निगम के अधिकारियों, पीसीसी कंपनी प्रबंधक द्वारा वार्ड 1 से 10 में लगे ठेका सफाई कर्मचारियों के साथ बुरा व्यवहार किया जा रहा है। कर्मचारियों को तानाशाही रूप दिखाकर दबाया जा रहा है। पिछले लंबे समय से नगर निगम में अनेकों बार ज्ञापन दिए परंतु कोई भी ठेका सफाई कर्मचारियों की ओर ध्यान नहीं दे रहा। निगम के अधिकारी व पीसीसी कंपनी द्वारा नगर निगम को लूटा जा रहा है। जनता के साथ सफाई के नाम पर धोखा किया जा रहा है स्वच्छता अभियान का दिखावा दिखा के करोड़ों रुपए की लूट की जा रही है। टेंडर के एग्रीमेंट के हिसाब से सफाई कर्मचारी नहीं लगाए गए। कम कर्मचारियों से काम करवाया जा रहा है। सीटू वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा, आशा वर्कर की सदस्य, सुमन ठेका सफाई कर्मचारियों की भूख हड़ताल का समर्थन करने धरनास्थल पर पहुंचे। सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने धरनास्थल पर बैठे कर्मचारियों को संबंधित करते हुए निगम व ठेकेदार की कड़ी निंदा की। इस मौके पर आंगनवाड़ी वर्कर यूनियन की जिला प्रधान सोना देवी, सुनीता देवी, मदन, अमित टाक, सोनू टाक, सनी, अमित, पवन ने भी संबंधित किया।

गन्नौर। अगवानपुर रोड पर नालों से पानी निकासी समाधान को लेकर अधिकारियों से बाचीत करते हुए एसडीएम। *फोटो :हरिभूमि*

पांची रोड पर जनस्वास्थय विभाग की सीवरेज लाइन से नहीं आ रहा गंदा पानी

■ पांची रोड पर गंदे पानी की निकासी समाधान को लेकर एसडीएम ने किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बरसात के मौसम में पांची जाटान रोड पर नालों के ओवरफ्लों होने से पांची जाटान रोड पर भरने वाले गंदे पानी के समाधान को लेकर एसडीएम ने मौका मुआयना किया। इस दौरान अगवानपुर रोड पर रेलवे फ्लाई ओवर का निर्माण करवा रहे एचएसआरडीसी विभाग के अधिकारियों के अलावा जनस्वास्थय विभाग के अधिकारी मौजूद रहे। एसडीएम निर्मल नागर ने अधिकारियों को मुआयना करने के बाद आदेश दिए कि रेलवे फ्लाई ओवर के निर्माण के दौरान पांची जाटान रोड से अगवानपुर एचटीपी में नाले के माध्यम से जाने वाले गंदे पानी में कोई रूकावट नही होनी चाहिए। नाला जब मिट्टी गिरने के कारण बंद हो जाता है तो पानी बैक मारने लगता है और नाला ओवरफ्लों होकर सारा पानी पांची रोड पर भर जाता है। एसडीएम ने एचएसआरडीसी के एसडीओ नरेश शर्मा को आदेश दिए कि वे समय-समय पर निर्माण कार्य का निरीक्षण करे और जांच करे कि निर्माण के दौरान पानी निकासी में कोई दिक्कत न आए। जनस्वास्थय विभाग के एसडीओं को आदेश दिए कि वे भी समय-समय पर नाले की सफाई करवाते रहे। इसके बाद भी अगर ऐसी समस्या के कारण सड़क पर जलभराव होता है तो इसके लिए दोनो विभागों के अधिकारी जिम्मेदार होंगे।

फ्लाई ओवर निर्माण एंजेसी द्वारा दबाए सीवर लाइन में भी डाला नाले का गंदा पानी

रेलवे फलाईओवर का निर्माण कर रह एजेंसी के मैनेजर नरेन्द्र ने बताया कि निर्माण कार्य शुरू करने से पूर्व उन्होंने सीवर लाईन दबाकर एचटीपी तक पहुंचा दी थी। लेकिन पीछे से पांची रोड पर दबाए सीवर सभी बंद पड़े है। उनमें पानी ही नही आ रहा तो एसडीएम के निरीक्षण के बाद उन्होंने पाची रोड़ से आ रहे नाले का आधा पानी उक्त सीवरों के माध्यम से एचटीपी में पहुंचा दिया है। जहां नाला अवरूद हो जाता था वहां आज ही पाईप डलवा दिए है ताकि नाला अवरूद न हो। मैनेजर नरेन्द्र ने बताया कि अब पांची रोड पर जलभराव की समस्या का समाधान हो जाएगा।

विधानसभा चुनाव में प्रदेश की जनता कांग्रेस को विजयी बनाएगीः सुरेश त्यागी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

कांग्रेस नेता एवं त्यागी समाज के प्रदेशाध्यक्ष सुरेश त्यागी ने हलके के गढ़ी कला सहित आधा दर्जन गांवों में जनसम्पर्क कर लोगों की पार्टी की नीतियों से अवगत करवाया। त्यागी ने कहा कि कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा द्वारा कांग्रेस कार्यकाल में बनाई गई नीतियों से प्रदेश की जनता खुशहाल थी। नीतियों को देखते हुए और भाजपा से परेशान होकर आने वाले विधानसभा चुनाव में भारी बहुमत से कांग्रेस को विजयी बनाएगी। मौजूदा सरकार अपने शासन के 10 वर्ष की कोई एक उपलब्धि नहीं गिना सकती। प्रदेश को कर्जे में डुबाने का काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार पेपर लीक और भर्ती घोटालों के जरिए युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ कर रही है। नीट और यूजीसी नेट हो या फिर हरियाणा में होने वाले भर्ती घोटाले देश-प्रदेश के युवाओं के साथ धोखा है। कांग्रेस आम लोगों के मुद्दे सड़कों के साथ विधानसभा में उठा रही है। इस मौके पर उनके साथ गणमान्य लोग मौजूद रहे।

गन्नौर। कांग्रेस नेता सुरेश त्यागी गढ़ी कलां गांव में ग्रामीणों को पार्टी की नीतियों से अवगत करवाते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

वन मंत्री से मिला संघ का प्रतिनिधिमंडल

सोनीपत। वन कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रदेश प्रैस प्रवक्ता आनंद शर्मा ने प्रेस बयान जारी करते हुए कहा कि आज दिनांक 3/7/024 को वन कर्मचारी संघ हरियाणा का प्रतिनिधि मंडल वन मंत्री संजय सिंह से उनके चंडीगढ़ स्थित आवास पर मिला। वन मंत्री को संघ की लंबित मांगों को लेकर ज्ञापन दिया। मंत्री ने आधिकारिक समय देने के लिए कहा है और आश्वासन दिया है कि जल्द ही विभाग के अधिकारियों व संघ के पदाधिकारियों के साथ संयुक्त मीटिंग कर संघ की लंबित मांगों को पूरा किया जाएगा। वार्ता में प्रविंद्र गुलिया राज्य प्रधान, विक्रांत महासचिव, सचिन मलिक कोषाध्यक्ष, अनुज कुमार संगठन सचिव, नितिन सचिव, टिंकू मैहरा उपप्रधान उपस्थित रहे। मांगो में मुख्य रूप से वन विभाग में खाली पड़े पदों पर पक्की भरती की जाए, पेंडिंग चार्ज सीटों का समय पर निपटान किया जाए, एलटीसी जारी की जाए, एसीपी लगाई जाए, वर्दी भत्ता तुरंत प्रभाव से दिया जाए।

सड़कों की खस्ता हालात ग्रामीणों ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पुरखास, सांदल कलां रेलवे स्टेशन, थरया, शहजादपुर गांव के रोड टूटने के विरोध में जिला पार्षद संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में ग्रामीणों ने बुधवार को विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के उपरांत पीडब्ल्यूडी के एक्सईएन पंकज गौड़ को ज्ञापन भी दिया गया। ज्ञापन में सड़क निर्माण की मांग उठाई गई। इस दौरान जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने कहा कि सड़क टूटी होने के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है। हर राहगीर परेशान रहता है, आए दिन दुघर्टनाएं होती है। कई बार धरने-प्रदर्शन भी किए गए, अधिकारियों को भी अवगत करवाया गया। इसके बावजूद इन सड़कों की ओर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा। वहीं एक्सईएन पंकज गौड़ ने जल्द से जल्द सभी सड़कों को ठीक करने का आश्वासन दिया।

पीडब्ल्यूडी एक्सईएन पंकज गौड़ को ज्ञापन सौंपते हुए जिला पार्षद एवं अन्य।

गोहाना। एनसीसी कैडेट्स अपने गुरुजनों के साथ। *फोटो : हरिभूमि*

गीता विद्या मंदिर के एनसीसी कैडेट्स का शानदार प्रदर्शन

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड पर स्थित गीता विद्या मंदिर के एन.सी.सी. के कैडेट्स ने जींद स्थित चौ. रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में आयोजित 10 दिन के एनसीसी कैंप में शानदार प्रदर्शन किया। इस स्कूल के कैडेट्स ने कैंप में 11 पदक अपने नाम किए। बुधवार को स्कूल में वापस लौटने पर कैडेट्स को प्राचार्य अश्विनी कुमार ने सम्मानित किया। चौ. रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में एनसीसी का दस दिन का कैंप आयोजित किया गया। इस एन.सी.सी. कैंप में गोहाना के गीता विद्या मंदिर के कैडेट्स ने एनसीसी अधिकारी अमित कुमार के मार्गदर्शन में भाग लिया। अमित कुमार ने दावा किया कि इस एनसीसी कैंप में उनके स्कूल के कैडेट्स ने 11 पदक प्राप्त किए। यूनिवर्सिटी से स्कूल के कैडेट्स बुधवार को वापस लौटे। एनसीसी के कैडेट्स और उनके अधिकारी को प्राचार्य अश्विनी कुमार ने सम्मानित किया।

8 हजार एकड़ धान की सीधी रोपाई का लक्ष्य

■ धान की सीधी बिजाई के लिए 10 जुलाई तक करें ऑनलाइन आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बुधवार को कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा गांव शामड़ी और बुसाना में शिविर लगाकर किसानों को धान की सीधी बिजाई करने के लिए जागरूक किया गया। अधिकारियों ने किसानों को धान की सीधी बिजाई के फायदे बताए। कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग के गोहाना के एसडीओ डॉ. राजेंद्र प्रसाद मेहरा ने की।

मुख्य वक्ता विषय विशेषज्ञ डॉ. सत्येंद्र मलिक ने कहा कि जिला सोनीपत में 29 हजार एकड़ और उपमंडल गोहाना में 8 हजार एकड़ में धान की सीधी बिजाई करवाने का लक्ष्य रखा गया है। धान की सीधी बिजाई करने पर किसानों को प्रति एकड़ चार हजार रुपये प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। धान की सीधी रोपाई के लिए किसान 10 जून तक ऑनलाइन अवेदन करवा करते हैं। धान की सीधी बिजाई करने की मशीन पर विभाग द्वारा 40 हजार रुपये अनुदान दिया जा रहा है। भूमि परीक्षण अधिकारी देवराज दलाल ने किसानों को अपने खेतों की मिट्टी की भी जांच करवाने की सलाह दी। बीटीएम अमित, एटीएम मुकेश, सुपरवाइजर सरवन और संदीप ने भी लोगों को जागरूक किया।

खेत में धान की सीधी रोपाई का जायजा लेते अधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

गन्नौर। पौधरोपण अभियान के दौरान एनएसएस के छात्रों व स्टाफ के साथ प्राचार्य राजबीर पाराशर। *फोटो :हरिभूमि*

गढ़ी झंझारा के राजकीय स्कूल के छात्रों ने रौपे 434 पौधे

गन्नौर। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी झंझारा में एनएसएस यूनिट के अंतर्गत प्राचार्य राजबीर पाराशर के मार्गदर्शन में पौधारोपण अभियान चलाया गया। अभियान के तहत सरढाना नर्सरी से प्रति छात्र की औसत से कुल 434 पौधे लाए गए। जिन्हें विद्यालय परिसर व आस-पास की जमीन में रोपित किया गया। प्राचार्य राजबीर पाराशर ने पौधा लगा कर अभियान की शुरूआत की। इसके बाद सभी विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने पौधे रोपित कर उनकी देखभाल की जिम्मदारी ली। कार्यक्रम अधिकारी विनय भारद्वाज ने भी स्टाफ सदस्यों व छात्र छात्राओं के साथ पौधारोपण किया व पौधों के महत्व पर चर्चा की। इस दौरान बंसीलाल, अमित कुमार, सतीश, अंकुर शर्मा, सूरजभान, रामकरण, रविंद्र शास्त्री, सतनारायण व एनएसएस के छात्रों ने विशेष सहयोग दिया।

उपायुक्त ने गांव की तीन लड़कियों को दिए चेक एवं प्रशंसा पत्र

अच्छे लिंगानुपात वाले गांव हलालपुर को किया सम्मानित

■ गांव की बेटियों को सम्मानित करने के लिए कार्यक्रम हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओं अभियान के अंतर्गतकन्या भ्रूण हत्या की रोकथाम व बेटियों को भी समान अधिकार दिलाने व लोगों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने जिला के बेहतरीन लिंगानुपात वाले गांव हलालपुर को सम्मानित किया। इस दौरान उन्होंने गांव की प्रतिभाशाली छात्राओं को भी डेढ़ लाख रुपये की राशि देकर सम्मानित किया। जिला स्वास्थ्य विभाग के संयोजन में लघु सचिवालय में जिला में सबसे ज्यादा लिंगानुपात वाले गांव की बेटियों को सम्मानित करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें उपायुक्त ने गांव हलालपुर में दसवीं कक्षा में प्रथम स्थान हासिल करने वाली सलोनी पुत्री सुनील को 75 हजार रुपए, द्वितीय स्थान पर रही हिना पुत्री सतीश कुमार को 45 हजार तथा तीसरे स्थान पर रही खुशी पुत्री विजय को 30 हजार रुपए का चैक और प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। इस दौरान उपायुक्त ने गांव के सरपंच विरेन्द्रर, चिकित्सा अधिकारी डॉ॰ आकांशा मलिक, पंच विरेन्द्र सिंह, एएनएम अभिलाशा, एमपीएचडब्ल्यू हेमंत, आशा वर्कर संतोष, सविता रानी, मीना कुमारी व कृष्णा तथा आंगनवाडी वर्कर सुदेश, निर्मला, सुमनलता और पवित्रा को सम्मानित किया।

नगराधीश पूजा कुमारी, सीएमओ डॉ॰ जयकिशोर, डिप्टी सीएमओ तरूण यादव व नीरज यादव तथा स्वास्थ्य विभाग की टीम सहित टॉपर्स छात्राएं व उनके अभिभावक व विभिन्न गांवों के सरपंच मौजूद रहे।

हलालपुर की सलोनी को 75 हजार रुपये का चेक देते उपायुक्त साथ में अन्य।

टीबी मुक्त 29 पंचायतों के सरपंच सम्मानित

राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन कार्यक्रम के तहत देश को 2025 तक टीबी मुक्त बनाने के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने जिला की टीबी मुक्त 29 पंचायतों के सरपंचों को सम्मानित किया। उपायुक्त ने टीबी मुक्त पंचायतों में गांव झरोठी, आनंदपुर, कंवाली, पाई, थाना खुर्द, मण्डौरी, किड़ौली, रहमाणा, चटिया औलिया, माजरी, समसपुर, गढ़ी गुलामा, सिटावली, नूरन खेड़ा, कोहला, सिरसाढ, गामड़ी, कैलाना खास, गुढा, कहैल्पा, भण्डेरी, मिजार्पुर खेड़ी, सलीमसर माजरा, लोहारी टिब्बा, महीपुर, हसनपुर, कामी, झिझौली तथा कतलूपुर के सरपंचों को सम्मानित किया। इस मौके पर नगराधीश पूजा कुमारी, सीएमओ डॉ. जयकिशोर, डिप्टी सीएमओ तरूण यादव व नीरज यादव तथा स्वास्थ्य विभाग की टीम सहित टॉपर्स छात्राएं व उनके अभिभावक व विभिन्न गांवों के सरपंच मौजूद रहे।

सूचना

मैं, Bijender Singh S/o Sh. Balbir Singh R/o H.No. 312, Street No. 5, Ward No. 10, Near Kuldeep Narsari, Jiwan Vihar, Sonipat Tehsil & Distt. Sonipat, Haryana India Pin-131001 बयान करता हूं कि मैंनें अपना नाम Bijender से बदलकर Bijender Singh कर लिया है। भविष्य में मुझे Bijender Singh के नाम से जाना व पहचाना जाए।

सूचना

मैं, Sunita Devi W/o Sh. Bijender Singh R/o H.No. 312, Street No. 5, Ward No. 10, Near Kuldeep Narsari, Jiwan Vihar, Sonipat Tehsil & Distt. Sonipat, Haryana India Pin-131001 बयान करती हूं कि मैंनें अपना नाम Sunita से बदलकर Sunita Devi कर लिया है। भविष्य में मुझे Sunita Devi के नाम से जाना व पहचाना जाए।

खबर संक्षेप

चिकित्सक से पिस्तौल के बल पर कार लूटी

सोनीपत। राई थाना क्षेत्र में दिल्ली में तैनात चिकित्सक से हथियार के बल पर कार लूटने के आरोप का मामला सामने आया है। चिकित्सक ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में बदमाशों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस बदमाशों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाली जा रही है। जल्द से जल्द बदमाशों का पता लगाकर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी।

शिविर में बुधवार को आई 98 शिकायतें

सोनीपत। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि जिला स्तर के अलावा लोगों की समस्याओं का निपटान करने के लिए उपमंडल स्तर पर भी सभी एसडीएम के नेतृत्व में समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे। बुधवार को जिले भर से कुल 98 शिकायतें आई सामने। इस मौके पर नगर निगम आयुक्त विश्राम मीणा, डीसीपी मनवीर सिंह, अतिरिक्त उपायुक्त अंकिता चौधरी, एसडीएम सोनीपत अमित कुमार, नगराधीश पूजा कुमारी, अंडर ट्रेनी एचसीएस अभिषेक गर्ग, डीआरओ हरिओम अत्री, डीडीपीओ जितेन्द्र कुमार सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

माहरा में उपायुक्त ने किया जनसंवाद

सोनीपत। डीसी डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि किसी भी गांव में कोई भी समस्या है तो वह गांव के सरपंच के लेटर पैड पर लिखकर उनके पास भिजवाए उन सभी समस्याओं का तुरंत समाधान किया जाएगा। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार बुधवार को जिला के गांव माहरा में जन संवाद कार्यक्रम में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। डीसी, डीसीपी व सरपंच एक ही सोफे पर बैठे। उन्होंने कहा कि इस दौरान गांव में पेयजल की समस्या का 15 दिन में समाधान करने के निर्देश दिए गए। इसके साथ ही ग्रामीणों ने खेतों के रास्ते के निर्माण की मांग रखी इस पर उपायुक्त ने कहा कि खेतों के रास्ते दो कम के हैं अगर एक कम जगह अतिरिक्त मिलती है तो इनका तुरंत निर्माण कर दिया जाएगा।

घर में चोरी का आरोपित गिरफ्तार, कोर्ट में पेश

सोनीपत। जिले की क्राईम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत पुलिस ने घर से चोरी करने की वारदात में शामिल एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मनोज निवासी बैंयापुर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की जांच कर रही है। मयूर विहार निवासी आरती ने गत 31 मार्च को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि उसके पास गुरदीप का फोन आया कि उसके मकान में का ताला तोड़कर किसी ने कमरे में चोरी की है।

आईटीआई : 467 में से 228 ने लिया दाखिला

मनपसंद ट्रेड नहीं मिलने से आधे से अधिक विद्यार्थियों ने नहीं लिया एडमिशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

आईटीआई में पहली वरियता सूची में 467 विद्यार्थियां को शामिल किया गया था। लेकिन बुधवार को फीस जमा करवाने के अंतिम दिन इनमें से आधे से कम विद्यार्थियों ने ही फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित किया है। आधे से अधिक विद्यार्थियों ने फीस ही जमा नहीं करवाई और नियमों के अनुसार फीस जमा होने के बाद ही दाखिला सुनिश्चित होता है। पता चला है कि मनपसंद ट्रेड ना मिलने के कारण ही विद्यार्थियों ने दाखिला फीस नहीं जमा करवाई। वीरवार को रिक्त सीटों की सूची डिस्प्ले की जाएगी। जिले में कुल 13 कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान यानि की आईटीआई हैं। जिनमें 3956 सीटों के लिये 7 से 25 जून तक आवेदन प्रक्रिया चली थी। 28 जून को पहली वरीयता सूची जारी की गई थी। जिसमें सोनीपत आईटीआई में 34 ट्रेड्स में 988 सीटों पर 467 विद्यार्थियों का नाम शामिल किया गया था। सूची में शामिल विद्यार्थियों को अपना दाखिला सुनिश्चित करवाने के लिए 3 जुलाई तक फीस जमा करवाने का समय दिया गया था। अंतिम तिथि तक महज 228 विद्यार्थियों ने ही अपना दाखिला सुनिश्चित करवाया है। सूची में शामिल 239 विद्यार्थियों ने दाखिला लेने में रूची नहीं दिखाई।

मनपसंद ट्रेड ना मिलना सबसे बड़ा कारण

संस्थान प्रबंधन की मानें तो वरीयता सूची में शामिल विद्यार्थियों का दाखिला लेने से दूरी बनाने के पीछे मुख्य कारण मनपसंद ट्रेड नहीं मिलना है। जिस कारण सीट अलॉट होने के बावजूद विद्यार्थियों ने दाखिला लेने में रूची नहीं दिखा रहे हैं। ऐसे विद्यार्थियों को दूसरी काउंसिलिंग में शामिल होने के लिए आईटीआई में जाकर दस्तावेज सत्यापित करवाने होंगे और दाखिला नहीं लेने की जानकारी देनी होगी। जिस पर उस विद्यार्थी का नाम दूसरी काउंसिलिंग में शामिल कर लिया जाएगा। इसके लिए विद्यार्थी को जुमार्ना वहन करना होगा।

दूसरी सूची में शामिल होने के लिए भरना होगा जुर्माना

आईटीआई प्रबंधन ने स्पष्ट किया है कि सूची में शामिल जिन विद्यार्थियों ने सूची में नाम आने के बावजूद दाखिला नहीं लिया है। अगर वह विद्यार्थी दूसरी सूची में शामिल होना चाहते हैं तो उन्हें 590 रुपये जुर्माना वहन करना होगा। ऐसा नहीं करने पर उन्हें दूसरी वरीयता सूची में जगह नहीं दी जाएगी। वहीं दूसरी तरफ पहली वरीयता सूची में शामिल विद्यार्थियों ने दाखिला ले लिया है और वह अपनी ट्रेड बदलना चाहता है तो उन्हें दूसरी काउंसिलिंग में शामिल होना होगा। नियमानुसार विद्यार्थी को जमा की गई फीस वापस नहीं की जाएगी।

आज से शुरू होगा दूसरा चरण

आईटीआई में पहले चरण की दाखिला प्रक्रिया संपन्न होने के बाद 4 जुलाई से दूसरे चरण की दाखिला प्रक्रिया शुरू की जाएगी। इसके लिए 4 जुलाई को पोर्टल पर दूसरे चरण के लिए रिक्त सीटों की सूची दशार्यी जाएगी। पहले चरण में वंचित रह गए अभ्यर्थियों को भी इसमें मौका दिया जाएगा। 4 व 6 जुलाई को विद्यार्थी अपनी मनपसंद ट्रेड का चयन कर सकते हैं। 9 जुलाई को दूसरी वरीयता सूची जारी की जाएगी। जिसमें नाम आने वाले विद्यार्थियों को फीस जमा करवाने के लिए चार दिन का समय मिलेगा।

पहले चरण की प्रक्रिया पूरी

आईटीआई में पहले चरण की दाखिला प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। सोनीपत आईटीआई की 988 सीटों पर अभी 228 पर ही दाखिले हुए हैं। वीरवार से दूसरे चरण की दाखिला प्रक्रिया शुरू की जाएगी। इसके लिए रिक्त सीटों की सूची डिस्प्ले की जाएगी।

- **विक्रम सिंह,** प्राचार्य, आईटीआई, सोनीपत

विधायक ने ओपन जिम, सचिवालय व गली का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

राई से विधायक एवं भाजपा प्रदेश महामंत्री मोहनलाल बड़ौली ने बुधवार को गांव नाथूपुर में ओपन जिम, गांव बाजीदपुर सबौली में सचिवालय व गांव बढ़ मलिक स्थित दुर्गा कॉलोनी का उद्घाटन करने के साथ-साथ गांव नाथूपुर में हरिजन चौपाल व गांव छतेहरा में पार्क का शिलान्यास किया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि केन्द्र व हरियाणा सरकार द्वारा शहरी तर्ज पर गांव का विकास किया जा रहा है ताकि गांव में ही लोगों को सभी सुविधाएं मिलें।

उन्होंने कहा कि प्रदेश के प्रत्येक गांव में डिजीटल लाईब्रेरी, ओपन जिम, खेल स्टेडियम, कम्युनिटी सेंटर के निर्माण करवाएं जा रहे है। विधायक ने कहा कि 2 जुलाई को मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कुरूक्षेत्र में आयोजित सरपंच सम्मेलन में अनेक घोषणाएं कि जिससे ग्रामीण विकास को और अधिक तेजी मिलेगी। उन्होंने बताया कि अब सरपंच इ-टेंडरिंग के बगैर 21 लाख रुपए तक के विकास कार्य अपनी ग्राम पंचायतों में करवा सकेंगे। इससे पहले यह लिमिट 5 लाख रूपए थी।

राई। विधायक एवं भाजपा प्रदेश महामंत्री मोहनलाल बड़ौली नाथुपुर में ओपन जिम का शुभारंभ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने ग्राम पंचायत द्वारा दी गई शिकायतों की सुनवाई करते हुए कहा कि जल्द ही अधिकारियों के साथ बैठक कर इन सभी शिकायतों के निवारण के लिए कदम उठाएं जाएंगे। इस मौके पर बीडीपीओ सुरेन्द्र आर्य, राई ब्लॉक समिति के चेयरमैन प्रदीप सबौली, राजेश प्रधान, अशोक, विनोद त्यागी, राकेश नाथूपुर, विनोद बैरागी, नाथूपुर गांव के सरपंच साहब सिंह सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

पौधरोपण कर पर्यावरण सुरक्षा के प्रति जागरूक किया

राई। स्कूल के प्रधानाचार्य प्रवीण गुप्ता शिक्षकों के साथ पौधारोपण अभियान की शुरूआत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

जीटी रोड पर देवीलाल पार्क के समीप रूकमणि देवी पब्लिक स्कूल के प्रांगण में वन महोत्सव का आयोजन किया गया। समारोह का मुख्य उद्देश्य छात्रों के मन में पर्यावरण के प्रति जागरूकता जगाना था ताकि वे अपने आसपास अधिक से अधिक वृक्ष लगाने के लिए प्रेरित हों। कार्यक्रम का आरंभ छात्रों ने लघु नाटिका के माध्यम से किया गया जिसमें विद्यालय की शिक्षिकाओं ने बढ़-चढ़कर अपनी प्रस्तुति दी एवं पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने का संदेश दिया। विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने एक नृत्य प्रस्तुति के माध्यम से पेड़ों की पीड़ा कोअभिव्यक्त किया तथा वन संरक्षण का महत्व बताया। इसके साथ ही स्कूल में पौधरोपण कार्यक्रम के तहत स्कूल के प्रांगण में तरह-तरह के पौधे लगाए गए।

गत्ता व्यापारी की हत्या का आरोपित दंपती दो दिन के पुलिस रिमांड पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में गत्ता व्यापारी को फोन कॉल बुलाकर उसकी गर्दन रेतकर व पेट में चाकूओं से वार करके बेरहमी से हत्या करने के आरोपित दंपति को पुलिस ने अदालत में पेश किया। अदालत ने आरोपितो को दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से मोबाइल फोन व अन्य जानकारी लेने के लिए पूछताछ की जा रही है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

शहर के ज्ञान नगर निवासी प्रवीन ने बताया कि उसका भाई राकेश (34) गत्ता बेचने का काम करता था। उन्हें सुबह पुलिस से सूचना मिली कि उसका शव गांव फाजिलपुर के पास खुन से लथपथ हालत में मिला है। सूचना के बाद परिवार सहित वह मौके पर पहुंचा। जहां उसने अपने भाई का शव पड़ा हुआ मिला। शव से कुछ दूरी पर उसकी मोटरसाइकिल खड़ी हुई थी। उसकी गर्दन कटी हुई थी। परिजनों ने बताया बेटा देर रात घर से निकला था। इसके बाद नहीं लौटा। पुलिस ने मृतक के फोन की कॉल डिटेल खंगाली तो पता चला उसकी रात को पड़ोस में रहने वाली अंजू पत्नी शंकर से बात हुई थी। इसके बाद पुलिस अंजू तक पहुंची। अंजू ने बताया उसके पति को उसके व राकेश के कांटेक्ट अर्थात बात करने का पता चल गया था। जिसे पति बेहद गुस्से में था। पति शंकर ने सोमवार रात को उससे फोन करके राकेश को फाजिलपुर के पास बुलाया था, जबकि पत्नी शंकर खुद झाड़ियों में छुप गया था।

बारिश के मौसम को मद्देनजर विकास कार्यों को शीघ्रता से पूरा करवाएं अधिकारी : सुरेंद्र

- विधायक सुरेंद्र पंवार ने विकास नगर, झील पुकसरा, मॉडल टाऊन, जटवाड़ा सहित अन्य स्थानों पर विकास कार्यों का किया निरीक्षण
- हल्की बारिश आते ही अंडपास के नीचे जलभराव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। विधायक सुरेंद्र पंवार विकास नगर में गली निर्माण के कार्य का निरीक्षण करते हुए।

विधायक सुरेंद्र पंवार ने विकास नगर, जटवाड़ा सहित अन्य स्थानों पर चल रहे विकास कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने निगम अधिकारियों को निर्देश दिया कि बारिश के मौसम को मद्देनजर रखते हुए विकास कार्यों को शीघ्रता के साथ पूरा करवाया जाए। अधिकारी स्वयं फील्ड में पहुंचकर कार्यों का निरीक्षण करें, ताकि बारिश के मौसम में क्षेत्रवासियों को परेशानी का सामना न करना पड़े।

विधायक सुरेंद्र पंवार ने कहा कि बारिश के मौसम को मद्देनजर रखते हुए अधिकारी पानी निकासी की व्यवस्था का भी पुख्ता प्रबंध करें। उन्होंने कहा कि हल्की बारिश आते ही अंडपास के नीचे जलभराव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है, जिसकी वजह से शहरवासियों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ता है। विधायक सुरेंद्र पंवार ने विकास नगर गली नम्बर-3 में अधर में लटके गली निर्माण के कार्य को जल्द से जल्द पूरा करवाने का निर्देश दिया। इसके साथ ही झील पुकसरा में पहुंचकर पानी निकासी का प्रबंध करने के निर्देश दिए। विधायक सुरेंद्र पंवार ने कहा कि ड्रेन नम्बर-6 के विकास कार्य को भी पूर्ण करवाने के लिए विधायक सुरेंद्र पंवार ने अधिकारियों को निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि ड्रेन नम्बर-6 के कार्य की वजह से कई कालोनियों में सीवरेज लाइन ब्लॉक हो जाती है, जिसकी वजह से क्षेत्रवासियों का घर से बाहर निकलना दुभर हो जाता है। अधिकारी समस्या का पता चलते ही उसका समाधान करें, ताकि विकराल रूप धारण न करें।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 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-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

एशियन रैसलिंग चैम्पियनशिप में नितेश सिवाच ने जीता रजत पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

जार्डन में आयोजित अंडर 23 एशियन रैसलिंग चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल के छात्र रहे नितेश सिवाच जागसी ने 97 किग्रा भारवर्ग में रजत पदक जीतकर देश, प्रदेश, जिला व अपने स्कूल का नाम रोशन किया। पदक विजेता नितेश का विद्यालय प्रागंण में ढ़ोल नगाड़ों व मिठाई खिलाकर स्वागत किया गया। द्रोणाचार्य अवार्डी एवं स्कूल खेल निदेशक ओमप्रकाश दहिया, विद्यालय संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया, कुश्ती कोच संदीप आदि ने फूल माला पहनाकर स्वागत किया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि इससे पहले नितेश वर्ल्ड रैसलिंग व एशियन रैसलिंग चैम्पियनशिप सहित 4 बार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 10 बार राष्ट्रीय स्तर पर पदक प्राप्त कर चुका है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया ने बताया कि नितेश ने प्रताप विद्यालय में छठी कक्षा में प्रवेश लिया था और तभी से वह लगातार विद्यालय में कुश्ती का अभ्यास करता रहा है। नितेश की कुश्ती में उपलब्धियों के आधार पर नितेश का चयन भारतीय रेलवे में हुआ है। नितेश के पिता आनन्द सिंह ने नितेश की उपलब्धियों के लिए स्कूल प्रबंधन का धन्यवाद किया। वहीं नितेश ने अपनी सफलता का श्रेय कठोर मेहनत, कुशल प्रशिक्षण, माता-पिता व स्कूल प्रबंधन समिति को दिया है।

खरखौदा। नितेश का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन व प्रशिक्षक। फोटो : हरिभूमि

12वीं की कंपार्टमेंट परीक्षा एक नकलची धरा

सोनीपत। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की तरफ से बुधवार को संचालित की गई एक दिवसीय 12वीं कक्षा की कंपार्टमेंट व अंक सुधार की परीक्षा में उड़नदस्ता टीम ने एक नकलची पकड़ा। जिसका यूएमसी बनाया गया है। बोर्ड परीक्षा को लेकर जिले में पांच परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। पहले दिन 12वीं कक्षा के सभी विषयों की कंपार्टमेंट व अंक सुधार के लिए परीक्षा हुई। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 12वीं कक्षा की विभिन्न विषयों की कंपार्टमेंट की परीक्षाएं शांतिपूर्ण तरीके से संचालित करवाने के लिए सभी तैयारी की गई थी। बोर्ड की तरफ से गठित टीमों ने शहर में बनाए गए पांच परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया गया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सोनीपत-14 में बनाए गए परीक्षा केंद्र में टीम ने एक विद्यार्थियों को नकल करते दबोचा। जिसका यूएमसी बनाया गया है।

सरपंचों के आगे नतमस्तक युवा नेता

एक युवा नेता इन दिनों अपने हलके के सरपंचों से परेशान चल रहे हैं। सुनने में आया है कि चुनाव लड़ने को तैयार युवा नेता के कुछ कामों से सरपंच खफा हो गए और हलके में युवा नेता के खिलाफ मोर्चा खोल दिया। ये तो भला हो समय पर पता चल गया और पहली मीटिंग में ही युवा नेता पहुंच गए और सरपंचों के आगे हाथ जोड़ लिये।

राजा बनना था, अब बेरोजगारी का संकट

लोस चुनाव से पहले अर्श से फर्श पर आए नेताजी ने अपने बेटे को राजा वाली नौकरी छुड़वाई थी। हालात अंदरखाते और भीतराघात के बन गए। हालांकि बेटा सरकार में सैट करवा दिया था और जल्द ही फिर से राजा बनने की राह पर भी था कि नेताजी के भीतराघात की वजह से अब फिर बेरोजगारी का संकट मंडराने लगा है।

गोली, मैडम और साहब

लघु सचिवालय में फिट अफसर के बगल में बैठने वाले साहब ने साहस का परिचय दिया है। मामला गैंगस्टर से जुड़ा हुआ था और ड्यूटी मैजिस्ट्रेट उनकी जूनियर अधिकारी बना दी। गोली चलने की बात उठी तो साहब खुद मौके पर पहुंचे और मैडम के साथ डटे रहे। बता दें कि ये वो ही मैडम हैं जिनके लिये साहब ने अपने हाथों में प्रसाद ढो दिया था।

छोटे सरकार का फोन

चार दिन पहले एक महिला अफसर पर भड़के सचिवालय के बड़े साहब को शाम को एक फोन ने शांत कर दिया। काम के समय अनुपस्थित रही महिला अधिकारी की शिकायत भी साहब ने कर दी थी, लेकिन शाम को कांग्रेस के छोटे सरकार ने फोन कर सिफारिश कर दी। जिसके बाद ही साहब कुछ नरम दिखाई दिए।

छाए हुए हैं नेताजी, ले ली सर्वेसर्वा वाली पोस्ट

कोई भी प्रोग्राम हो सरकार या दलगत सभी जगह आजकल एक ही नेताजी छाए हुए हैं। अरे वो ही नेताजी जो बोलते हैं कि उन्होंने रेत का काम छोड़ दिया है। कुछ समय पहले तक अर्श से फर्श पर आए नेताजी को जिले में अपनी पार्टी का सर्वेसर्वा माना जाता था, लेकिन आजकल उनकी जगह चुनाव लड़ने वाले नेताजी ने ले ली है।

न्यूज डायरी

युवाओं को नशे का त्याग कर खेलों पर देना चाहिए ध्यान : देवेंद्र कादियान

गन्नौर। देवा सोशल वेलफेयर सोसायटी संस्थापक एवं समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने खेल को बढ़ावा देने के लिए पबनेरा गांव के युवाओं को वॉलीबॉल किट भेंट की है। युवाओं ने वॉलीबॉल किट देने पर समाजसेवी कादियान का आभार जताया है। समाजसेवी देवेंद्र कादियान ने कहा कि युवाओं को खेलों पर ध्यान देना चाहिए। खेल जहां मनुष्य को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखते है, वहीं खेल खेलने से एक-दूसरे के प्रति हमारा भाईचारा बढ़ता है। कादियान ने युवाओं से कहा कि वह नशों से दूर रह कर खेलों की तरफ ध्यान दें तथा स्वस्थ राष्ट्र के साथ स्वस्थ समाज का निर्माण करने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दें। इस अवसर पर जिला पार्षद सतीश गुलिया, पूर्व सरपंच राम सिंह, गोलू, अंजू, वंश, लक्की, निखिल, सुधीर, ललित आदि मौजूद रहे।

प्लास्टिक बैग के प्रयोग पर रोक लगाने के लिए छात्रों को प्रतियोगिता के माध्यम से जागरूक किया

गन्नौर। अंतर्राष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस के अवसर पर चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल (शेखपुरा) में विद्यार्थियों को प्लास्टिक बैग अथवा प्लास्टिक से बनी वस्तुओं से दूरी बनाए रखने के प्रति जागरूकता को लेकर विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। विद्यार्थियों ने अनेक प्रतियोगिताओं के माध्यम से सभी को प्लास्टिक का बैग प्रयोग न करने तथा प्लास्टिक से होने वाली हानियों के बारे में अवगत कराया। इसके उपरांत नौवीं कक्षा की छात्रा मन्नत ने अपने भाषण के माध्यम से सभी को प्लास्टिक का प्रयोग न करने के बारे में समझाया तथा विद्यालय की प्रधानाचार्य श्रीमती अक्षिदा आहूजा जी ने भी विद्यार्थियों को इस दिवस को समझने तथा इस दिवस पर हमें क्या शिक्षा मिलती है का ज्ञान बच्चों को दिया तथा अपने भाषण के माध्यम से सभी को प्लास्टिक के बैग प्रयोग न करने की सलाह दी।

सीनियर और सब जूनियर स्टेट कुराश में जीते पदक

सोनीपत। करनाल के निसिंग में 22 और 23 जून को हरियाणा सीनियर और सब जूनियर स्टेट कुराश चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश के लगभग 450 खिलाड़ी प्रतिभागी रहे। इनमें इंडियन स्कूल सोनिपत के 9 खिलाड़ियों ने भाग लिया। जिनमें रोहित ने 66 किलोग्राम में प्रथम स्थान, तमन्ना ने +87 किलोग्राम में प्रथम स्थान, गरिमा ने 44 किलोग्राम में द्वितीय स्थान, योगेश ने 90 किलोग्राम में द्वितीय स्थान, हिमांशु ने 120 किलोग्राम में तृतीय स्थान और अंशु ने +120 किलोग्राम में तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं दूसरी ओर सब जूनियर में भी लवनीत ने +52 किलोग्राम में प्रथम स्थान, नक्ष ने 35 किलोग्राम में तृतीय स्थान और तपस्वी ने भी 45 किलोग्राम में तृतीय स्थान प्राप्त करके अपने विद्यालय, जिले, माता-पिता व अपने कोच का नाम रोशन किया हैं। इंडियन स्कूल सोनिपत के खिलाड़ियों ने जीत का लोहा मनवाते हुए प्रथम चैम्पियनशिप पर भी कब्जा किया है।

नितिन चेष्ठा कोचर मेमोरियल खिताब से सम्मानित

सोनीपत। अशोका यूनिवर्सिटी द्वारा संचालित यंग इंडिया फेलोशिप में 3 देशों के, 20 राज्यों से, 64 शहरों से कुल 101 बच्चों का चयन हुआ था। सोनीपत के नितिन जैन ने इस फेलोशिप प्रोग्राम के दौरान सोनीपत के नाम को आगे बढ़ाते हुए केयर, कम्पैशन, कम्युनिटी आउटरीज के खिताब का सम्मान हासिल किया है। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन के संस्थापक होने के नाते, कॉलेज में एडमिशन के दौरान संस्था के 100 सदस्यों ने साथ जा कर रिकॉर्ड बनाया व उसके बाद साल भर में अनेकों राज्यों के बच्चों ने पहुंच कर संस्था में बच्चो को अनेकों कलाओं से आवगत करवाया। संस्था के कार्यों को देखते हुए 2 विदेशी सदस्य भी जुड़ गए।