तापमान
अधिकतम 36.7 डिग्री
न्यूनतम 28.1 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 जुलाई 2024

11 संकुल खेलों में पदक विजेता मेधावी सम्मानित

12 प्रकृति के संतुलन के लिए पौधरोपण करना जरूरी

खबर संक्षेप

फायरिंग की वीडियो अपलोड पर आरोपी काबू

गोहाना। थाना बरोदा की पुलिस टीम ने सोशल मीडिया पर हवाई फायरिंग की वीडियो अपलोड करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी अंकित पुत्र सिलवंत गांव कथूरा का निवासी है। गत 15 फरवरी को थाना बरोदा में सहायक पुलिस आयुक्त गोहाना के कार्यालय से प्राप्त पत्र के अनुसार अप्रैल 2023 में आरोपित अंकित ने अपने दोस्त सागर निवासी रोहतक की शादी में जाकर डीजे पर नाचते हुए रिवाल्वर से हवाई फायर करने की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल की थी। अंकित ने हिसार निवासी अपने दोस्त अभिषेकके पिता के लाइसेंसी रिवाल्वर से हवा में गोलियां चलाई थी।

टीम ने नाबालिग का विवाह रुकवाया

सोनीपत। मोहाना थाना क्षेत्र के एक गांव में बुधवार को नाबालिग का विवाह किए जाने की सूचना पर पहुंची टीम ने शादी को रुकवा दिया। मामले की जानकारी मिलते ही एमडीडी ऑफ इंडिया की टीम पुलिस के साथ मौके पर पहुंची। टीम ने नाबालिग के परिजनों से बात की तो उन्होंने बेटी के अशिक्षित होने की बात कहीं। साथ ही लिखित में बालिग होने पर बेटी का विवाह करने का आश्वासन दिया।इस दौरान टीम प्रभारी सुनीता देवी ने बताया कि उनकी टीम गांव में सर्वे कर रही थी, तभी उन्हें जानकारी मिली कि गांव में एक नाबालिग की शादी करवाई जा रही है, जिसकी उम्र महज 17 वर्ष है। उसके बाद विवाह रुकवा दिया।

गाड़ियों की टक्कर में सास-बहू व बेटा घायल

गन्नौर। पानीपत से दिल्ली की तरफ सर्विस रोड पर रोंग साइड से आ रही गाड़ी ने सामने से आ रही गाड़ी की टक्कर मार दी। टक्कर लगने से गाड़ी में बैठे सास-बहू व बेटा घायल हो गए। घायल को राहगीरों ने गन्नौर उपमण्डल हॉस्पिटल में दाखिल कराया, जहा डॉक्टर ने प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें रेफर कर दिया। घायल के परिजन में मामले की शिकायत गन्नौर थाना पुलिस को दी है। शिकायत में पुठ खुर्द, दिल्ली निवासी इरफान खान ने बताया कि वह 14 जुलाई की शाम को अपने परिवार के साथ पानीपत से दिल्ली अपने घर जा रहा था। जब उसने गन्नौर के पास सर्विस रोड़ पर गाड़ी ली तो सामने से आ रही तेज रफ्तार गाड़ी ने उसकी कार को टक्कर मार दी और मौके से फरार हो गया। पुलिस ने स्कोर्पियो गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

महाविद्यालयों में अब होगी फिजिकल काउंसिलिंग, विभाग ने खोला पोर्टल

पहली व दूसरी वरीयता सूची में आने वाले विद्यार्थियों की दाखिला प्रक्रिया पूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

महाविद्यालयों में खाली सीटों को लेकर अब फिजिकल काउंसलिंग का दौर शुरू होगा। उच्चतर शिक्षा निदेशालय द्वारा पहली और दूसरी वरीयता सूची में शामिल होने के बावजूद दाखिलों से वंचित रह गए विद्यार्थियों को दाखिला देने के लिये ओपन काउंसलिंग शुरू की है। जिसके तहत विद्यार्थी फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित कर सकते हैं। हालांकि विद्यार्थियों को पोर्टल खुलने का दोपहर तक इंतजार करना पड़ा।

कुछ विद्यार्थी इंतजार कर वापस लौट गए थे। दाखिले का अंतिम अवसर मिलने से फीस जमा करवाने वाले विद्यार्थियों की भीड़ लगी रही। दो चरणों की दाखिला प्रक्रिया संपन्न होने के बाद भी सीटें रिक्त रहने पर उच्चतर शिक्षा निदेशालय ने बुधवार को पोर्टल फिर खोल दिया।

जिससे दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थी अपना पंजीकरण करवाते हुए दाखिला ले सकेंगे। पोर्टल देरी से खुलने पर विद्यार्थियों को परेशानी उठानी पड़ी। महाविद्यालय प्रबंधन का कहना है कि फिजिकल कांउसिलिंग से रिक्त सीटें भरने की आस है।

बता दें कि महाविद्यालयों में पहले दो चरणों की दाखिला प्रक्रिया संपन्न होने के बावजूद अधिकतर महाविद्यालयों में करीब 50 फीसदी सीटें रिक्त हैं। पहले चरण की दाखिला प्रक्रिया 10 जुलाई तो दूसरे चरण की 15 जुलाई को संपन्न हो चुकी है। दोनों वरीयता सूची में शामिल होने के बावजूद काफी विद्यार्थी निर्धारित तिथि तक फीस जमा नहीं करवाया सके थे। ऐसे विद्यार्थियों को एक और मौका देते हुए फीस जमा करवाने के लिए पोर्टल खोल दिया है। जिससे विद्यार्थियों ने राहत की सांस ली है। बुधवार को फीस जमा करवाने के लिए महाविद्यालयों में दिन भर विद्यार्थियों की भीड़ लगी रही।

- आज से फिर होगा पंजीकरण का कार्य, महाविद्यालयों में रिक्त सीटें भरने की उम्मीद
- अधिकतर महाविद्यालयों में करीब 50 फीसदी सीटें रिक्त, वरीयता सूची में आने के बाद काफी छात्रों ने जाम नहीं करवाई फीस

विलंब शुल्क के साथ ले सकेंगे दाखिला

अब तक दाखिला लेने से वंचित रहे विद्यार्थी फिजिकल काउंसिलिंग में शामिल होकर दाखिला ले सकेंगे। इसके लिए उन्हें 24 जुलाई तक 100 रुपये विलंब शुल्क वहन करना होगा। इसके उपरांत महीने के अंत तक प्रतिदिन के हिसाब से 100 रुपये विलंब शुल्क देना होगा। वहीं बुधवार को महाविद्यालयों में स्नातक पाठ्यक्रम के द्वितीय व तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों ने भी अपना दाखिला सुनिश्चित करने के लिए फीस जमा करवाई। जिससे कॉलेज में दिन भर विद्यार्थियों की भीड़ रही। इसके अलावा स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में दाखिले के लिए पंजीकरण प्रक्रिया जारी रही। उच्चतर शिक्षा निदेशालय महाविद्यालयों में रिक्त सीटों पर नए दाखिलों के लिए वीरवार को पोर्टल खोलेगा। जिन विद्यार्थियों ने अब तक दाखिले के लिए पंजीकरण भी नहीं करवाया है, वह पंजीकरण करवाकर फिजिकल काउंसिलिंग में शामिल होकर दाखिला ले सकेंगे। अभी काफी सीटें खाली पड़ी है।

कंप्यूटर ऑपरेटर्स की हड़ताल से जिला सचिवालय में कामकाज ठप, लोग बेहाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

लघु सचिवालय में कार्यरत कंप्यूटर ऑपरेटर्स बुधवार को हड़ताल पर चले गए। हालांकि हड़ताल तीन घंटे ही रही, लेकिन तीन घंटों की हड़ताल से ही कामकाज काफी हद तक प्रभावित हो गया। विशेषतौर पर सरल केंद्र पर जिले के अलग-अलग हिस्सों से आए लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। क्योंकि कंप्यूटर ऑपरेटर्स की हड़ताल बुधवार सुबह ही शुरू हो गई थी, इसी वजह से लोग बिना काम करवाए ही वापस लौटे। दोपहर को 12 बजे के बाद कंप्यूटर ऑपरेटर वापस काम पर लौट गए। इससे पहले कंप्यूटर ऑपरेटर्स ने लघु सचिवालय के धरना स्थल पर एकत्रित होकर नारेबाजी की और उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। हालांकि कंप्यूटर ऑपरेटर्स 18 जुलाई से यानि वीरवार से हड़ताल में शामिल होंगें। निर्णय लिया गया है कि हड़ताल में कर्मचारी रोस्टर वाइज शामिल होंगे, क्योंकि जिला स्तर पर कुछ काम बेहद जरूरी होते हैं।

- सुबह 9 से 12 बजे तक कर्मचारियों ने रखी हड़ताल

भारतीय मजदूर संघ से संबंधित हरियाणा कंप्यूटर प्रोफेशनल्स संघ के बैनर तले जिलेभर के कंप्यूटर ऑपरेटरों ने बुधवार सुबह काम बंद रखा और लघु सचिवालय में प्रदर्शन किया। तहसील, उप तहसील, सरल व अंत्योदय केंद्रों व अन्य कार्यालय में दोपहर 12 बजे तक तक काम ठप रहा। जिसकी वजह से लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। साथ ही उन्होंने 18 जुलाई से हड़ताल पर जाने की बात कही। जिला प्रधान रणजीत ने बताया कि जिन मांगों पर सरकार के साथ सहमति बन गई थी, उन पर सरकार की ओर से पत्र जारी नहीं किया जा रहा। ऐसे में कंप्यूटर ऑपरेटरों को मजबूरन आंदोलन की राह अपनानी पड़ रही है।

सोनीपत। हड़ताल की वजह से सुनसान सरल केंद्र।

सरल केंद्र पर असर, लोग लौटे वापस

कंप्यूटर ऑपरेटर्स की हड़ताल के चलते तीन घंटों तक तहसील, उप तहसील, सरल व अंत्योदय केंद्रों व अन्य कार्यालय में कामकाज पूरी तरह से ठप पड़ा रहा। दूर-दराज से आए लोगों को बिना काम करवाए ही वापस लौटना पड़ा। वहीं आने वाले दिनों में हड़ताल जारी रहती है तो इसका असर समाधान शिविर पर भी पड़ेगा। क्योंकि शिविर में आने वाली शिकायतों को कंप्यूटरों में संकलित करने का काम कंप्यूटर ऑपरेटर ही करते हैं। वैसे तो एसोसिएशन के अनुसार रोस्टर वाइज कर्मचारी हड़ताल करेंगे, इसके बावजूद कर्मचारियों की कमी झेल रहे जिला प्रशासन को दिक्कत आना लाजिमी है।

बुधवार को तहसील में 88 रजिस्ट्री ही हो पाईं

जिला स्तर पर रोजाना 1500 टोकन उपलब्ध होते हैं। बुधवार को कुल 350 टोकन काटे गए थे। इसमें से केवल 88 रजिस्ट्री ही हो पाई। बाकि की 262 रजिस्ट्री नहीं हो पाई। जिसकी प्रमुख वजह पटवारियों और कानूनगों की तथा कंप्यूटर ऑपरेटर्स की हड़ताल रही। जो 88 रजिस्ट्री हुई, इनमें से 73 तहसीलदार व नायब तहसीलदार द्वारा की गई। वहीं 15 रजिस्ट्री जिला राजस्व अधिकारी द्वारा की गई।

लंबा इंतजार

ये हैं मांगें : डीआईटीएस का केंद्रीयकरण करते हुए बजट का प्रावधान किया जाए, कर्मचारियों के पद सृजित करते हुए उन्हें नियमित करने की पॉलिसी बनाए। समान काम, समान वेतन का नियम लागू करें।

आरोपित किया गिरफ्तार तो पटवारियों ने वापस ली हड़ताल

सोनीपत। पटवारी के साथ मारपीट के मामले में पटवारियों और कानूनगों ने बुधवार सुबह हड़ताल शुरू कर दी। इस मामले में आरोपित की गिरफ्तारी की मांग को लेकर पटवारी और कानूनगों अनिश्चितकाली हड़ताल पर चले गए थे, लेकिन दोपहर बाद आरोपित युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया तो पटवारियों ने हड़ताल समाप्त कर दी। जानकारी अनुसार सर्कल जैनपुर के पटवारी अशोक ने पुलिस को बताया था कि वह सोमवार को शाम करीब सवा चार बजे हैबिटेट क्लब स्थित कार्यालय में थे। इसी दौरान गांव मच्छरौला का युवक बलबीर वहां आया। उसने न्यायालय सहायक कलेक्टर प्रथम श्रेणी एवं नायब तहसीलदार के आदेश की कापी दी और स्वयं तैयार करवा कर लाए गए नक्शे 'ग' पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा। अशोक का कहना है कि इस पर उन्होंने आपत्ति जताई और कार्यालय रिकार्ड के नक्शे से मिलान कर खुद नक्शा तैयार करने की बात कही तो वह भड़क गया। वह गाली-गलौज करने लगा। इस पर उसे टोका तो वह मेज पर रखे रिकार्ड को इधर-उधर फेंकने लगा। उसने अचानक ही हमला कर दिया। वह उसके साथ मारपीट करने लगा।

दुकान विवाद में हमला करवाने का आरोप

गोहाना। शहर में पुरानी अनाज मंडी में दुकान के विवाद को लेकर चाचा ने 14-15 युवकों को बुलाकर अधिवक्ता भतीजे पर हमला करवा दिया। अधिवक्ता ने हमलावरों को शटर तोडने से रोका तो उस पर हमला कर दिया। उनके हाथ, सिर पर पैर पर चोट लगी। उनको नागरिक अस्पताल गोहाना से बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर किया गया। इस घटना की सीसीटीवी फुटेज भी सामने आई। शहर थाना गोहाना में 12 नामजद लोगों के विरुद्ध मामला दर्ज किया गया। दूसरे पक्ष की शिकायत पर भी मामला दर्ज किया गया। शिवम गोयल ने पुलिस को बताया कि पुरानी अनाज मंडी में उनके परिवार की करीब 144 गज की दुकान है। उसके ऊपर वाले हिस्से पर उनका और उनके चाचा सुनील का परिवार रहता है। इस दुकान की 75 प्रतिशत हिस्से की रजिस्ट्री उनके नाम और 25 प्रतिशत हिस्से की रजिस्ट्री उससे चाचा के नाम है। दोनों परिवारों में दुकान की जगह और उसमें मौजूद सामान पर विवाद चल रहा है। उन्होंने अपने हिस्से में चारदीवारी कर रखी है। दो गाड़ियों में 14-15 युवक, उससे चाचा, चाची, उसका बेटा और अन्य लोग हथियारों से लैस होकर आए और उनकी दुकान का शटर तोडने लगे। हमलावरों ने डंडे व हथियार ले रखे थे। उसने वीडियो बनानी शुरू की तो उसका मोबाइल छीन लिया गया।

युवक को बंधक बनाने के आरोप में पांच हजार का इनामी बदमाश पकड़ा

सोनीपत। सेक्टर-1 सोनीपत पुलिस ने युवक को बंधक बनाकर रुपयों की डिमांड करने की वारदात में शामिल व पांच हजार के इनामी बदमाश को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपित अंकित निवासी बरोदा हाल में इंडियन कॉलोनी का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर रिमांड की अपील की। अदालत ने आरोपित को एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है। रिमांड अवधि के दौरान आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

जवाहर नगर निवासी हरिश ने गत 27 फरवरी को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि मंजीत निवासी श्याम नगर से उनकी काफी दोस्ती है। उसने मुझे बताया कि गढी ब्राह्मणा में कुछ प्लॉट है जिनको दोनों दोस्त मिलकर ले लेते है। और हम खुब मुनाफा कमायेगे। जिसका मैंने पता किया तो उन प्लाटो की कोई रजिस्ट्री नही थी मैने मंजीत के साथ शामिल होने से मना कर दिया। जिसकी रंजिश रखते हुए 25 फरवरी को उसने मुझे घर से बाहर ककरोई रोड पर बुला लिया। कुछ समय बाद मंजीत पैदल गाड़ी के पास आया। और उसके गाड़ी के अंदर बैठते ही 2 लड़के पिछली सीट पर आकर बैठ गए। जिनके बारे में मैंने पुछा तो मंजीत नें उसको अपना दोस्त बताया जो एक लड़का जिसने मुझे ड्राइवर सीट से धक्का मारा व मुझे कार में बैठे लोगों ने अंदर खींच लिया व मुझे कहीं दूसरी जगह ले जाकर मुझे बंधक बनाया व मेरे साथ मारपीट कर मुझसे नुकसान के 50 लाख रुपये घर वालो से मँगवाने के लिए मुझ पर दबाव बनाने लगे। इसी दौरान मेरे घर वालो नें मेरी गुमशुदगी की रिपोर्ट भी थाना शहर सोनीपत में दे दी थी। उन्होने मुझे जातिसूचक शब्दों के साथ गाली गलौच भी किया गया। मुझे काफी यातनाएं दी गई। फिर मंजीत ने कहा मेरे परिवार वालो ने पुलिस में शिकायत कर दी है। मैं तुझे छोड रहा हूँ। घर वालों को कहना की पुलिस रिपोर्ट वापिस ले ले नही तो तेरे सारे परिवार को जान से मार दूँगा। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था।

डेयरी संचालक की हत्या मामले में सनसनीखेज खुलासा | **भांजे ने दोस्तों के साथ मिलकर किया मर्डर**

सुरेश की 50 लाख की बीमा पॉलिसी में बहन थी नॉमिनी, भांजे ने हड़पने के लिए रची साजिश

सुरेश पत्नी के साथ अनबन के चलते रहता था अकेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

कुंडली-पलवल-मानेसर (केएमपी) एक्सप्रेस-वे पर गांव जठेड़ी के पास डेयरी संचालक की हत्या उसके भांजे ने ही अपने दोस्त संग मिलकर की थी। मामले में जांच करते हुए राई थाना पुलिस ने हत्या की वारदात से पर्दा उठा दिया है। पुलिस ने मामले में मृतक के भांजे गांव शाहपुर तगा निवासी मयंक व उसके गांव के ही साथी सागर को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी ने मामा के बीमा पॉलिसी के 50 लाख रुपये हड़पने के लिए वारदात को अंजाम देना कबूल किया है। पुलिस ने आरोपियों को पांच दिन के रिमांड पर लिया है। दिल्ली के आजादपुर स्थित गोपाल नगर निवासी नरेश कुमार ने 28 जून को राई थाना पुलिस को बताया था कि उनके भाई सुरेश (42) पहले दिल्ली के स्वरूप नगर स्थित घर में रहते थे। वह आजादपुर मंडी में दूध डेयरी चलाते थे। पत्नी से मनमुटाव के बाद वह अब दूध डेयरी में अकेले रहने लगे थे। तडक़े चार बजे उन्हें सूचना मिली थी कि सुरेश की केएमपी पर गोली मारकर हत्या की गई है। वह अपने परिचित दूध का काम करने वाले जयपाल की आल्टो कार लेकर सोनीपत के लिए चले थे। रात को किसी हमलावर ने उनकी गोली मारकर हत्या कर दी थी। पुलिस ने हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में कार्रवाई करते हुए राई थाना प्रभारी इंस्पेक्टर उमेश कुमार व जांच अधिकारी एएसआई सतीश कुमार की टीम ने मृतक सुरेश के भांजे गांव शाहपुर तगा निवासी मयंक व उसके दोस्त सागर को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार मयंक ने अपने मामा की हत्या की वारदात को कबूल कर लिया है। मयंक ने पुलिस को बताया है कि उनके मामा सुरेश ने 50 लाख रुपये की बीमा पॉलिसी ली थी। जिसमें सुरेश की बहन और हत्यारोपी मयंक मां राधा को नॉमिनी बनाया था। उसे इसका पता लगा था। उसने बीमा राशि को हड़पने के लिए मामा सुरेश की हत्या का षड्यंत्र रचा था।

- केएमपी पर जठेड़ी के पास डेयरी संचालक की 28 जून को गोलियां मारकर हत्या कर दी गई थी

साथी को दो लाख रुपये में साथ देने को किया तैयार

पुलिस के सामने आरोपी ने कबूला है कि उसने अपने दोस्त सागर को मामले में साथ देने के लिए दो लाख रुपये में तैयार किया था। उसने सागर को पिस्तौल मुहैया कराई। वह सागर के साथ अपने मामा से मिलने के लिए चला गया। उसके कहने पर ही सागर ने उसके मामा की गोली मारकर हत्या की थी। पुलिस ने सागर व मयंक को अदालत में पेश कर पांच दिन के रिमांड पर लिया है।

पत्नी से विवाद के चलते बहन को बनाया नॉमिनी

सुरेश का पत्नी भारती से मनमुटाव चल रहा था। जिसके चलते दो साल से अलग रह रहे थे। उनके पास दो बेटियां व एक बेटा है। उनकी पत्नी बच्चों सहित मायके में रहती है। पत्नी से विवाद के चलते ही बीमा पॉलिसी में बहन को नॉमिनी बना रखा था

शिक्षामंत्री त्रिखा 27 को स्कूलों का दौरा कर व्यवस्थाएं जांचेंगी

सोनीपत। प्रदेश भर के राजकीय स्कूलों में शिक्षा और व्यवस्थाओं को लेकर शिक्षा मंत्री स्कूलों का दौरा करेंगी। जिसके लिये हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद द्वारा शेड्यूल जारी किया गया है। शिक्षा मंत्री सीमा त्रिखा प्रदेश के जिलों का दौरा करेंगी। दौरे के तहत डीईओ, डीईईओ, बीईओ व एसएमसी सदस्यों से मुलाकात कर स्कूलों में मिलने वाली सुविधाओं को सामने आने वाली समस्याओं पर चर्चा किया जाएगा। स्कूलों के दौरे के पीछे की वजह स्कूलों में व्यवस्थाओं की वास्तविक स्थिति जानना और सुधार का प्रयास करना है। जानकारी अनुसार हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने शिक्षा मंत्री के दौरे को लेकर शेड्यूल जारी किया है। जिसके तहत सोनीपत में शिक्षा मंत्री का दौरा 27 जुलाई को प्रस्तावित है।

अपने दौरे के दौरान शिक्षा मंत्री सीमा त्रिखा सुबह व शाम के सत्र में जिलों में एसएमसी के करीब 1000 सदस्यों के अलावा जिला शिक्षा अधिकारी, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी व खंड शिक्षा अधिकारियों से भी रूबरू होंगी। इस दौरान स्कूलों में शिक्षा संसाधनों, दी जाने वाली सुविधाओं और समस्याओं को जानेंगी। इसके साथ ही निर्धारित किए गए मानदंड के अनुसार उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली एसएमसी सदस्यों को सम्मानित करेंगी।

यह रहेगा शेड्यूल

तिथि	जिला
20	कैथल व करनाल
24	महेंद्रगढ़ व रेवाड़ी
25	भिवानी व चरखी दादरी
27	पानीपत व सोनीपत
31	रोहतक व झज्जर
2 अगस्त	फतेहाबाद व सिरसा
3 अगस्त	जींद व हिसार

एसएमसी सदस्यों के साथ बैठक की तैयारी

राजकीय स्कूलों में शिक्षा के स्तर को सुधारने और विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं मुहैया करवाने के लिए सरकार व शिक्षा विभाग गंभीर है। शिक्षा मंत्री विभिन्न जिलों का दौरा कर शिक्षा अधिकारियों व एसएमसी सदस्यों से रूबरू होकर शिक्षा संसाधनों व सुविधाओं के साथ ही सामने आने वाली समस्याओं को लेकर बातचीत करेंगी। इस दौरान बेहतर कार्य करने वाले एसएमसी सदस्यों को सम्मानित भी किया जाएगा।

-जितेंद्र छिक्कारा, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी, सोनीपत

संदिग्ध हालत में गर्भवती की करंट लगने से मौत, केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- सौतेले पिता ने दहेज की मांग को लेकर हत्या करने का लगाया आरोप
- पुलिस ने पीड़ित के बयान पर केस दर्ज कर जांच की शुरू

सिविल लाइन थाना क्षेत्र की चावला कॉलोनी में गर्भवती विवाहिता की संदिग्ध अवस्था में करंट लगने से मौत हो गई। मृतका के सौतेले पिता ने बेटी के ससुराल पक्ष पर दहेज की मांग पूरी न करने पर हत्या करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने इस संबंध में चार आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

प्रताड़ित करने का आरोप

गांव वैगनी गुरुग्राम अमर कॉलोनी निवासी लक्ष्मण साहू ने बताया कि उनकी गंगा सागर से दूसरी शादी हुई थी। गंगा सागर के पास पहले पति से बेटी विभा कुमारी थी। उन्होंने अपनी बेटी विभा कुमारी की नवंबर, 2022 में सोनीपत की चावला कॉलोनी में रह रहे चमन साहू से की थी। शादी में दान-दहेज देने के बाद भी विभा के ससुराल पक्ष के लोग उनकी बेटी को लगातार प्रताड़ित करते थे। वह कई बार उसके ससुराल पक्ष के लोगों को समझाने आए थे, उनके समझाने पर भी वह लगातार रुपयों की मांग करते थे।

पति, सास, ससुर व जेठ पर लगाया आरोप

उनकी बेटी को लगातार तंग किया जाता था। अब विभा के पति चमन साहू, सास, ससुर व जेठ ने मिलकर उनकी बेटी को करंट लगाकर मार दिया है। उनकी बेटी वर्तमान में सात माह की गर्भवती थी। उसके बावजूद भी आरोपितों ने बेटी को मार दिया। सूचना के बाद पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम कराया। पुलिस ने मामले में आरोपितों के खिलाफ दहेज हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एसआई सतबीर सिंह का कहना है कि ससुराल पक्ष ने बताया है कि पंखा गिरने से लगे करंट से विभा की जान गई है। जांच के लिए विसरा भेजा गया है। रिपोर्ट आने के बाद आगामी कार्रवाई अमल में लाई जायेगी।

क्या इंसानों को भी है स्वाइन फीवर का रिस्क

कुछ समय पूर्व स्वाइन फीवर के कुछ मामले केरल में सामने आने के बाद कई तरह की आशंकाएं जताई जा रही हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस रोग के इंसानों में फैलने का कितना रिस्क है?

अवेयरनेस

हाल में केरल के त्रिशूर जिले में सुअरों के बीच फैलने वाले अफ्रीकन स्वाइन फीवर के मामले सामने आए हैं। यह संक्रामक बीमारी पालतू और जंगली सुअर दोनों को प्रभावित कर सकती है। हालांकि बीमारी फैलने को लेकर एलर्ट जारी कर दिया गया है लेकिन मामला सामने आने के बाद आस-पास के क्षेत्र में लोग डरे हुए हैं।

इंसानों में फैलने का रिस्क नहीं: स्वाइन फीवर के मामले में राहत की बात यह है कि ब्रिटिश एग्रीकल्चर, एन्वॉयरनमेंट और रूरल अफेयर्स के अनुसार, अफ्रीकन स्वाइन फीवर, स्वाइन फ्लू बीमारी से अलग तरह का रोग है और ये जूनोटिक नहीं है। यानी, यह सुअरों से इंसानों में नहीं फैलती है। लोगों के मन में जानवरों से फैलने वाली बीमारियों के प्रति भय रहता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि वे कौन-सी बीमारियां हैं, जो इंसानों को प्रभावित कर सकती हैं? इन बीमारियों की चपेट में आने का किसे सबसे ज्यादा रिस्क है?

जानवरों से फैलते हैं इंसानों में कई रोग: कई जानवरों और इंसानों का सदियों से घनिष्ठ संबंध रहा है। हम सभी डायरेक्टली या इनडायरेक्टली हर दिन किसी ना किसी तरह से जानवरों के संपर्क में आते ही हैं। दूध, दही, पनीर, अंडा या मांस जैसे सभी फूड आइटम्स पशुओं से ही प्राप्त किए जाते हैं। यानी हम सभी पशुओं के जरिए अपने भोजन का काफी हिस्सा प्राप्त करते हैं। ऐसे में इन फूड आइटम्स में से अगर कुछ भी हम अपने नियमित आहार में शामिल करते हैं और अगर वो पशु किसी भी तरह के रोग से संक्रमित है तो ये हमें भी संक्रमित कर सकता है।

ऐसे भी फैलता है संक्रमण: पशुओं या पक्षियों के काटने, उनकी लार के संपर्क में आने से भी कई बीमारियां इंसानों में फैल सकती हैं। इसकी वजह बैक्टीरिया, वायरस, फंगई जैसे माइक्रोऑर्गेनिज्म होते हैं, जो विभिन्न जंतुओं के माध्यम से इंसानों में प्रवेश कर सकते हैं। इसे जूनोसिस कहा जाता है।

क्या होती हैं जूनोटिक बीमारियां: जंतुओं से इंसानों में होने वाली जूनोटिक बीमारियां, इंसानों में छोटी-मोटी समस्या पैदा करने से लेकर मृत्यु तक का कारण बन सकती हैं। इन बीमारियों में एनिमल फ्लू, बर्ड फ्लू, कैट स्क्रैच फीवर, डेंगू, चिकनगुनिया, गियार्डियासिस, इबोला, लाइम डिजीज, हेपेटाइटिस ई, पैरट फीवर, मलेरिया, प्लेग, रेबीज, स्वाइन फ्लू और वेस्ट नील वायरस जैसी बीमारियां शामिल हैं।

इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. गौरव जैन** बताते हैं, 'जूनोटिक का अर्थ है, किसी भी माध्यम से जानवरों से मनुष्यों में फैलने वाली बीमारी। ये बीमारी छूने से, भोजन, पानी या हवा से या किसी अन्य वेक्टर के माध्यम से फैल सकती हैं। चिड़ियाघर में भी जूनोटिक बीमारियों के संक्रमण का खतरा हो सकता है। खेतों में काम कर रहे किसान और पशुपालन कर रहे लोग गोबर आदि के संपर्क में आ सकते हैं, जिससे भी ये बीमारियां फैल सकती हैं। आमतौर पर जूनोटिक बीमारियां, किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। लेकिन कुछ लोगों को इन बीमारियों के संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है। इनमें प्रेग्नेंट महिलाएं, 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग, एचआईवी से संक्रमित लोग, 5 वर्ष या उससे कम उम्र के बच्चे, गंभीर बीमारियों का उपचार करा रहे लोग और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग शामिल हैं।'

बचाव-उपचार के तरीके: श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन **डॉ. अरविंद अग्रवाल** के अनुसार, 'अगर किसी पालतू जानवर के संपर्क में आने से आपको चोट लगी है, जैसे किसी जानवर ने काट लिया है या उसके पंजे से खरोंच लगी है तो आपको जल्द-से-जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। आप यह सुनिश्चित करें कि उस जानवर को सभी जरूरी वैक्सीन लगी है या नहीं? अगर किसी गैर पालतू जानवर ने आपको काट लिया है तब तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट कर जरूरी ट्रीटमेंट लें। इसके अलावा अगर आपको किसी कीड़े ने काट लिया है और उसके बाद किसी तरह के लक्षण सामने आ रहे हैं तो आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। बचाव के तौर पर जानवर के संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोएं, पालतू जानवरों का टीकाकरण अवश्य कराएं। साथ ही हर साल पशु चिकित्सक से उनकी जांच भी कराएं। जानवरों की बाइट और खरोंच से बचें, जानवरों से संपर्क के दौरान या उसके तुरंत बाद अपने मुंह और आंखों को ना छुएं। मच्छर और अन्य तरह के कीटों के काटने से बचाव के लिए कीट प्रतिरोधी लोशन या अन्य बचाव के तरीकों का उपयोग करें।' *

-हरिभूमि फीचर्स

सीजनल डिजीज

बारिश के मौसम में डेंगू की आशंका बरतें सावधानी-रहें सुरक्षित

हालांकि बारिश के मौसम में कई तरह की बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। इनमें सबसे अधिक लोग मच्छर काटने से होने वाली बीमारियों से ग्रसित होते हैं। खासतौर पर बीते कुछ वर्षों में डेंगू से पीड़ित पेशेंट्स की संख्या काफी बढ़ी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स विस्तार से बता रहे हैं, डेंगू के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में।

बारिश के मौसम में मच्छर पनपने के कारण मलेरिया, चिकनगुनिया और डेंगू रोग होने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। इस मौसम में लोग कई प्रकार की लापरवाहियां करते हैं, जिसका खामियाजा उन्हें इन मच्छर-जनित जानलेवा रोगों के रूप में भुगतना पड़ता है।

क्या होता है डेंगू

डेंगू को आमतौर पर हड्डी तोड़ बुखार के नाम से भी जाना जाता है। यह बीमारी डेंगू वायरस के कारण होती है। अगर एडीज मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब इस वायरस के उस व्यक्ति में संक्रमण के कारण उसे डेंगू हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार विश्व की लगभग आधी आबादी अब डेंगू होने के खतरे में है। अनुमान है कि पूरी दुनिया में प्रत्येक वर्ष 100-400 मिलियन लोग डेंगू से संक्रमित होते हैं। ऐसे में बदलते मौसम के साथ डेंगू से सावधान रहना जरूरी है।

डेंगू होने के कारण

डेंगू रोग के लिए चार वायरस जिम्मेदार होते हैं। इन्हें डीईएनवी-1, डीईएनवी-2, डीईएनवी-3 और डीईएनवी-4 के नाम से जाने जाते हैं। ये वायरस एडीज मच्छर के काटने से व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं। यह वायरस रक्त प्रवाह के जरिए पूरे शरीर में फैलता है और व्यक्ति डेंगू से ग्रस्त हो जाता है। इसलिए आपको बरसात के मौसम में मच्छरों के काटने से बचकर रहना चाहिए।

डेंगू के लक्षण

डेंगू से संक्रमित होने पर किस तरह के लक्षण दिखते हैं। इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के प्रिंसिपल कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन एंड इंफेक्शन डिजीज, **डॉ. दीपक गुप्ता** सलाह देते हैं कि डेंगू से बचाव के लिए इस रोग के लक्षणों पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। डेंगू के लक्षणों में सामान्य बुखार शामिल है। ऐसे में बुखार होने पर लापरवाही करना खतरनाक हो सकता है। हालांकि डेंगू में 104 डिग्री फारेनहाइट का बुखार होता है, जिसके साथ अन्य लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। जैसे जी मिचलाना, तेज सिर दर्द होना, हड्डियों में दर्द होना, मांसपेशियों में दर्द होना, जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, आंखों के पीछे दर्द होना, त्वचा पर लाल चकत्ते होना आदि। अगर आपको या आपके किसी परिचित को इस प्रकार के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। अगर सामान्य बुखार आ रहा है तो भी आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इस मौसम में जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण है कि बदन दर्द या सिर दर्द से राहत के लिए बिना डॉक्टर से पूछे किसी भी प्रकार की दर्द निवारक दवा ना लें क्योंकि इससे प्लेटलेट काउंट में गिरावट हो सकती है।

उपचार के तरीके

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. पंकज वर्मा** कहते हैं, 'डेंगू के उपचार के लिए आपको समय पर डॉक्टर के पास पहुंचना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह एक प्रकार का वायरसजनित रोग होता है और इसके इलाज में सबसे महत्वपूर्ण बात है समय पर सही इलाज का आरंभ होना। डॉक्टर के पास पहुंचने पर डॉक्टर जांच करते हैं। जिसके बाद डेंगू की पुष्टि होने पर वह दवाइयों और इंजेक्शन के माध्यम से पेशेंट का इलाज करते हैं। इसमें गंभीर डिहाइड्रेशन जैसे मामलों में मरीज को आईवी ड्रिप भी दी जाती है। इसमें सबसे महत्वपूर्ण होता है, व्यक्ति का शरीर हाइड्रेट रहे क्योंकि ज्यादा उल्टी और तेज बुखार के दौरान बहुत नुकसान होता है। ऐसे में शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत आवश्यक होता है। इस दौरान मरीज को तरल पदार्थ के सेवन करने की सलाह दी जाती है और लगातार डॉक्टर के निगरानी में रहना चाहिए।'

बचाव के उपाय

नारायणा हॉस्पिटल, आर. एन. टैगोर हॉस्पिटल, कोलकाता में कंसल्टेंट-क्रिटिकल केयर, **डॉ. राकेश शर्मा** डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में बताते हैं, 'सबसे महत्वपूर्ण है आपको मच्छरों से खुद को बचाना, क्योंकि बारिश के मौसम में मच्छर पनपने की संभावना अधिक होती है और ऐसे में डेंगू के मच्छरों के काटने पर डेंगू हो जाता है। इसके लिए कुछ बातों पर अवश्य ध्यान दें। अपने घर के भीतर, छत पर या आस-पास ज्यादा दिन तक पानी को जमा ना होने दें, साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें, अपनी त्वचा को ढंक कर रखें, जिससे मच्छर काटने की संभावना बहुत ही कम हो जाए। डेंगू के मच्छर सुबह या शाम को अधिक सक्रिय रहते हैं और इस समय आपको बहुत ही सावधानी बरतनी चाहिए। शरीर के खुले भागों पर मच्छर रोधी (मॉस्कीटो रिपेलेंट) क्रीम जरूर लगाएं, जिससे आप मच्छरों के काटने से बच सकें। रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें, अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें और डेंगू से बचे रहें।' *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

प्रिकॉशन

मानसून में डायबिटिक पेशेंट्स पैरों के अल्सर से रहें सावधान

डायबिटीज यानी मधुमेह के कारण मानसून के दौरान पैरों को गंभीर समस्या हो सकती है। दरअसल, मधुमेह पैरों में रक्त प्रवाह की मात्रा को कम करता हैं। पैरों में पर्याप्त रक्त प्रवाह ना होने से घाव या किसी प्रकार के संक्रमण को ठीक करना मुश्किल हो सकता है। संक्रमण ठीक ना होने के कारण पैरों में गैंग्रीन होने का खतरा रहता है। भारत में लगभग 15 प्रतिशत मधुमेह मरीज, मानसून के दौरान लापरवाही की वजह से डायबिटीज फुट अल्सर से ग्रस्त हो सकते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दुनिया में 77 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, और लगभग 25 मिलियन लोग प्री डायबिटीज स्टेज में हैं। लोगों की जीवनशैली को देखते हुए भविष्य में मधुमेह के मरीजों की संख्या बढ़ने का रिस्क है। ऐसे पेशेंट्स के पैरों में अल्सर को लेकर भी अवेयरनेस बढ़ाने की जरूरत है। दिल्ली स्थित अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल के वेस्कुलर सर्जन **डॉ. जैसोम चोपड़ा** के अनुसार, 'डायबिटीज पेशेंट्स में मानसून के दौरान बढ़ी हुई नमी और गीले पैरों के कारण संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए मानसून के दौरान डायबिटीज पेशेंट्स को अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना काफी जरूरी है। डायबिटीज पेशेंट्स को अपने पैरों की स्वच्छता को लेकर अवेयर रहना चाहिए। शुगर लेवल की नियमित जांच करवानी चाहिए और संक्रमण को रोकने के लिए अधिकतर समय जूते पहनना चाहिए। अपने पैरों को हमेशा साफ और सूखा रखना चाहिए। संक्रमण होने पर घाव की साफ-सफाई, एंटीबायोटिक दवाओं और अन्य विधियों से ट्रीटमेंट किया जाता है। गंभीर मामलों में संक्रमित टिश्यू को हटाने या रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।' *

मौसमी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वादिष्ट-स्वास्थ्यवर्धक आम

अन्य फलों की तरह आम भी सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है। आम केवल खाने में ही स्वादिष्ट नहीं होता बल्कि इसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व भी पाए जाते है, जो शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। आपको बाजार में खट्टे और मीठे आम मिलते हैं, जिनमें अलग-अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं। आम में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिस कारण यह खाने वाले को कैंसर और दिल संबंधित बीमारियों से बचाता है। आम की हर फांक में पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर को सही रखने में बड़ा लाभकारी होता है और यह शरीर में उन कंपाउंड को बनाता है, जो हमारे इम्यून सिस्टम को बढ़ाते हैं। हरे आम में मौजूद एसिड बाइल के सिक्रिशन में बढ़ोत्तरी करता है और यह आंत संबंधी परेशानियों के लिए एक प्रतिरोधक की तरह काम करता है।

भरपूर पौष्टिक पके आम: अगर आप पका हुआ आम खाते हैं तो इससे आपको अच्छी-खासी मात्रा में विटामिन ए मिलता है। वास्तव में दूसरे फलों के मुकाबले आम में सबसे ज्यादा बीटा केरोटिन पाया जाता है। साथ ही इसमें विटामिन बी1, बी2, नियासिन, आयरन और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पके हुए मीठे आम कब्ज की रुकावट को दूर करने के लिए शरीर से ज्यादा फ्लूड बाहर निकालकर इस परेशानी को दूर करता है। मीठा आम किडनी को सही रखने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं मीठा आम हमारे खून में हीमोग्लोबिन के स्तर को बेहतर बनाता है। आम में पाए जाने वाले फाइबर शरीर के लिए रेचक की तरह काम करते है और व्यक्ति को ज्यादा से ज्यादा ऊर्जा देते है, जिससे आंत की गतिविधि में वृद्धि होती है। अगर आप दुबले हैं और अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आप पके आमों को दूध में मिलाकर मिक्सी में शेक की तरह तैयार कर पी सकते हैं। यह आपको कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन देता है।

कच्चा आम भी फायदेमंद: हरे यानी कच्चे आम में बड़ी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा के पोर्स को साफ करके उसे चमकदार बनाता है और खून से जुड़ी स्कर्वी नामक बीमारी से बचाता है। यह आपको गर्मियों में होने वाली परेशानियों से भी दूर रखता है। पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए आमचूर बहुत ही मददगार होता है। डायबिटीज को कम करने में आम की पत्तियां उपयोगी हो सकती हैं। सॉफ्ट और ताजी पत्तियां ना केवल डायबिटीज होने से बचाती हैं बल्कि डायबिटीज को कंट्रोल करने में भी मदद करती हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे शो 'बादल पर पांव हैं' में आकाश आहूजा रजत के रोल में दिख रहे हैं। वे अपनी फिजिकल फिटनेस को लेकर बहुत कॉन्शस रहते हैं। क्या है, उनका फिटनेस फंडा, डिटेल में **हरिभूमि** को बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए सबसे जरूरी है फिट फील करना

फिटनेस फंडा

आकाश आहूजा

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है, क्योंकि आजकल के समय में हमारे खाने में बहुत सारी मिलावट होती है। और लाइफस्टाइल भी काफी डिस्टर्ब हो गई है। लोग जंक फूड बहुत खाते हैं, डेली रूटीन सही नहीं है। स्लीप और वेक साइकिल भी डिस्टर्ब है। इसलिए आज के समय में यह बहुत जरूरी है कि हम अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर अधिक ध्यान दें।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल मेरे पिता हैं। मेरे पापा शोतोकन कराटे में 7 बार के नेशनल चैंपियन हैं और मैंने भी इंडिया को रिप्रेजेंट किया है। कह सकते हैं, फिजिकली फिट और स्ट्रॉन्ग रहने की इंस्पिरेशन मुझे अपने पापा जी से मिली है।

फिट रहना-दिखना दोनों जरूरी: मेरे लिए फिट फील करना सबसे जरूरी है क्योंकि स्ट्रॉन्ग फीलिंग से मुझे ताकत मिलती है। वैसे मेरे काम के हिसाब से मुझे फिट दिखना भी इंपॉर्टेंट है। जब हम लोग एब्स दिखाते हैं और वो 6 पैक फिजिक जो होती है, वो सिर्फ कुछ समय के लिए ही होती है। हम ज्यादा समय तक अपनी बॉडी को स्टफ नहीं कर सकते क्योंकि वो स्टारवेशन से आती है या बहुत कंट्रोल्ड डाइट से। अब उतनी कंट्रोल्ड डाइट ले पाना हमारे काम में बहुत मुश्किल है। रोल के डिमांड के अनुसार फिट दिखना तो जरूरी है, लेकिन पर्सनली मेरे लिए ज्यादा जरूरी है फिट महसूस करना।

डेली डाइट प्लान: मेरे लिए सबसे जरूरी है खुद को हाइड्रेटेड रखना। सुबह उठकर पानी जरूर पीता हूं। रात को सोने से पहले कोशिश रहती है कि तीन-चार घंटे का फास्टिंग हो। अधिक से अधिक न्यूट्रिशस डाइट लेता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल बहुत फ्लेक्सिबल रहता है। वैसे मैं बॉडी वेट एक्सरसाइसेस ज्यादा करता हूं तो मेरा रूटीन होता है कि पार्क में जाकर एक्सरसाइज करूं। मैं अपना वर्कआउट जिम से ज्यादा खुली हवा में करना पसंद करता हूं। जब भी मुझे समय मिलता है तो वर्कआउट कर लेता हूं। बिजी होने पर भी एक दिन से ज्यादा का गैप नहीं आने देता हूं अपने एक्सरसाइज शेड्यूल में, अगर जिम नहीं जा पा रहा हूं तो शूटिंग ब्रेक में सेट पर ही एक्सरसाइज कर लेता हूं। मुझे लगता है कि हम सबको डेली लाइफ में कोई ना कोई ऐसी हॉबी, कोई स्पोर्ट, कोई फिजिकल एक्सरसाइज जरूर अपनानी चाहिए, जो हमें फिट रखे।

मेंटल फिटनेस: सच तो यह है कि आज की तारीख में पूरी तरह मेंटली फिट तो कोई भी नहीं है। हम सबकी लाइफ में कोई ना कोई टेंशन रहती ही है। हम सबकी प्रॉब्लम्स हमारे लिए बहुत ज्यादा होती हैं, जिसके कारण हमें मेंटल प्रॉब्लम्स होती हैं। आजकल लोगों का ध्यान भटकाने के लिए बहुत सारी चीजें हैं, चाहे वो सोशल मीडिया हो या कोई ट्रेंड हो। जब हम अपने पर्पस से भटकते हैं तो हमारा माइंड स्टेबल नहीं रहता है। मैं कोशिश करता हूं कि अपने काम पर अधिक से अधिक फोकस करूं। इसके अलावा हमेशा खुश रहने की कोशिश करता हूं, ताकि मेंटल टेंशन से बचा रहूं। *

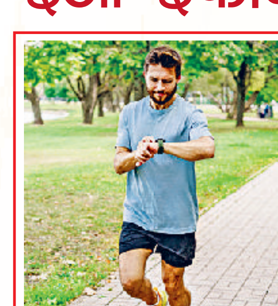
प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

हेल्थ एडवाइस

संध्या सिंह

हेल्दी-फिट रहने के ईजी-इफेक्टिव सीक्रेट्स

हर कोई हेल्दी और फिट रहना चाहता है। लेकिन उनमें से कुछ ही लोग इसके लिए जरूरी प्रयास करते हैं। हम आपको यहां कुछ आसान लेकिन प्रभावी सूत्रों के बारे में बता रहे हैं, जिनका पालन करके आप अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।



फिट रहना कठिन नहीं, बहुत आसान है, बशर्ते हम नियमित तौर पर कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें। बजाय इसके कि दिन-रात फिट रहने के सपने देखें, उसके बारे में बहुत कुछ पढ़ें और सोचें, लेकिन व्यावहारिक रूप में कुछ ना करें। तो आइए जानते हैं कि फिट रहने के ये छोटे-छोटे सीक्रेट क्या हैं?

सुबह जल्दी उठें: आपने सैकड़ों बार सुबह जल्दी उठने के फायदों के बारे में पढ़ा होगा, दर्जनों लोगों से सुना होगा, लेकिन खुद व्यक्तिगत रूप से कभी आजमाया नहीं होगा। अगर आजमाएंगे तो आप भी इसे सही मानने वालों में शामिल हो जाएंगे और दूसरों को फिट रहने के लिए आप भी उन्हें यह टिप्स देंगे। सुबह जल्दी उठें। इतना जल्दी नहीं कि इसके लिए बहुत अतिरिक्त प्रयास करना पड़े, जितने समय रोज जगते हैं, उससे बस 30 मिनट पहले जगना शुरू करें। जब यह आदत बन जाए तो इसमें 30 मिनट और जोड़ लें। इस तरह अगर हर दिन आप 1 घंटे पहले जगते हैं तो आप अपने फिट रहने के लिए खुद ही कई तरह के वर्कआउट करने लगेंगे। अगर कुछ नहीं करेंगे तो ऑफिस के लिए समय पर तैयार हो जाएंगे। अपने आज के काम के शेड्यूल की अच्छी सी तैयारी कर लेंगे। इस सबसे भी फिट रहने में मदद मिलती है।

करें 25 मिनट की सैर: सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन आजमाकर देखिए। यह छोटी-सी टिप्स आपकी सोच बदल देगी। भले आप फिट रहने के लिए किसी भी तरह का कोई उपाय ना करें, सिर्फ हर दिन सुबह 25 मिनट की सैर कर लें, तो आपकी फिटनेस का लेवल ठीक-ठाक हो जाएगा। सैर करने के कई फायदे हैं। सैर करने का मतलब सिर्फ कैलोरी बर्न करना ही नहीं है, जब हम सुबह सैर के लिए निकलते हैं, तो 5-10 मिनट में ही हमारा शरीर वॉक के लिए अनुकूल होने लगता है और धीरे-धीरे हमें वॉकिंग में आनंद आने लगता है। अगर हम 25 मिनट अच्छी तरह से वॉक कर लेते हैं तो हर दिन 9 से 10 हजार कदम चल लेते हैं। यह एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें किसी तरह का रिस्क नहीं है और अनेक फायदे हैं। इस 25 मिनट के वॉक से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

एक घंटे का डिजिटल डिटॉक्सः अगर आपकी भी लाइफस्टाइल में सुबह जगते ही फेसबुक के नोटिफिकेशन, रात और सुबह में आए व्हाट्सएप मैसेज और दूसरों की पोस्ट देखने की है, तो कम से कम सुबह के समय बहुत कड़ाई के साथ एक घंटे के लिए इस सब पर रोक लगा दें। अगर सुबह एक घंटे तक आपने मोबाइल फोन ऑन नहीं किया और अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में व्यस्त रहे, फिट रहने के उपायों से दो-चार होते रहे, तो यकीन मानिए इसका असर आपको महसूस होने लगेगा। आज पूरी दुनिया की फिटनेस इंडस्ट्रीज मानती है कि मोबाइल फोन ने लोगों को बहुत ज्यादा आलसी बना दिया है। यह एक ऐसा नशा है, जो धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य को अपनी गिरफ्त में ले लेता है, क्योंकि हम लगातार बैठे रहने के कारण निष्क्रिय और आलसी हो जाते हैं।

थोड़ी देर योगा-मेडिटेशन: भले 15-15 मिनट ही योगा और मेडिटेशन को दें या दोनों में से किसी एक को। लेकिन ये 15 मिनट भी आपकी चाल-ढाल, रहन-सहन में आमूल-चूल परिवर्तन कर देंगे। फिट रहने की छोटी-छोटी कोशिशें करनी होती हैं और ये कोशिशें हमें उम्मीद से ज्यादा फिट और तरह-तरह की बीमारियों से दूर रखती हैं। मेडिटेशन का अभ्यास तो आप स्वयं सीख सकते हैं। योगासन का अभ्यास करने के लिए एक बार अनुभवी प्रशिक्षक से अच्छी तरह सीख लें।

यहां बताई गई बातों को फॉलो करें और देखिए, आप कुछ ही दिनों में हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक हो जाएंगे। *

खबर संक्षेप

हमलावरों ने दुकानदार को पीट कर किया घायल

खरखौदा। दिल्ली मार्ग स्थित सब्जी मंडी में हमलावरों ने एक दुकानदार को घायल कर दिया। आरोप रिश्तेदारों पर ही लगा है। जिस पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। प्रताप कालोनी के रहने वाले कमल का कहना है कि वह शाम के समय अपनी दुकान पर बैठा हुआ था, उन्होंने सब्जी मंडी में कमल किरयाणा स्टोर के नाम से दुकान की हुई है।

शव की एक सप्ताह बाद भी पहचान नहीं

गन्नौर। अगवानपुर रोड स्थित गत 10 जुलाई को गुरुकुल के पास नाले में पुलिस को एक व्यक्ति का शव मिला था। एक हफ्ता बीत जाने के बाद भी मृतक की पहचान नही हो सकी। वही अब तक पुलिस आरोपी तक भी नही पहुच सकी। इस मामले में एक हफ्ता बीत जाने के बाद भी पुलिस के हाथ खाली है। आपको बता दे 10 जुलाई को अगवानपुर रोड सिथत नाले में एक व्यक्ति का शव मिला था। मृतक के हाथ व पैर रस्सी से बंधे हुए थे।

घटना में संलिप्त दो आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। थाना बरोदा पुलिस ने जानलेवा हमला करने की घटना में संलिप्त दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी गांव बरोदा निवासी प्रवीन उर्फ भोलू पुत्र राजसिंह व सुरेश पुत्र सुल्तान सिंह हैं। गत 15 जुलाई को गांव बरोदा निवासी नीरज पुत्र जयभगवान ने थाना बरोदा में शिकायत दी कि सुरेश पुत्र सुल्तान का उनकी विधवा भाभी के घर आना जाना है।

भूमि विवाद में परिवार के सदस्यों पर हमला

खरखौदा। रिढ़ाऊ गांव के खेतों में जमीन के विवाद को लेकर खेत में काम करने वाले एक परिवार के सदस्यों पर हमला कर दिया गया। आरोप है कि तलावार, चाकू व डंडों से पीटकर उन्हें चोट पहुंचाई गई, हमला करने वाले लोग पिस्टल भी लिए हुए थे। दौरान हमलावरों की गाड़ियों में भी तोड़फोड़ की गई। सुरेंद्र की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है।

पदयात्रा को लेकर सौंपी जिम्मेदारी

गोहाना। कांग्रेस द्वारा हरियाणा मांगे हिसाब, कांग्रेस से ही आस अभियान के तहत 19 जुलाई को बरोदा हलका के गांव बुटाना से गांव गंगाना तक पदयात्रा के कार्यक्रम के तहत कार्यकर्ताओं की ड्यूटी लगाई। इस कार्यक्रम में रोहतक के सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा मुख्य रूप से पहुंचेंगे। बैठक गोहाना में बरोदा हलका विधायक इंदुराज नरवाल के कार्यालय पर हुई।

प्रदेश में तीसरा मजबूत विकल्प बनी आप पार्टी

गोहाना। आम आदमी पार्टी हरियाणा में तीसरा मजबूत विकल्प बन गई है। यह दावा इस पार्टी के युवा नेता संदीप मलिक ने किया। वह बदलाव जनसंवाद कार्यक्रम में गांव भावड़ और घड़वाल गांवों के ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पार्टी प्रदेश की सभी 90 सीटों पर उम्मीदवार खड़े करेगी। संदीप मलिक ने कहा कि आम आदमी पार्टी एक रुपए से ले कर एक करोड़ रुपए का इलाज एकदम मुफ्त में करवाती है। सरकारी स्कूलों में प्राइवेट स्कूलों से अच्छी शिक्षा सुलभ करवाती है।

सत्संग भवन में मंडल कार्यकारिणी की बैठक

गोहाना। बुधवार को शहर में विकास नगर के सत्संग भवन में भाजपा के गोहाना मंडल की कार्यकारिणी की बैठक हुई। बैठक में गोहाना विधानसभा क्षेत्र के प्रभारी मनोज जैन और मंडल प्रभारी वीरेंद्र आर्य पहुंचे। कार्यकर्ताओं का सत्यापन करके उनकी विधानसभा चुनाव के लिए जिम्मेदारी लगाई गई। बैठक की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष सुमित कक्कड़ ने की।

भाजपा नेता ने जटौला स्कूल में पंखे किए दान

खरखौदा। अनुसूचित जाति वित्त विकास निगम के चेयरमैन पवन खरखौदा ने अपने दादा भरत सिंह की स्मृति में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जटौला में आवश्यकता के अनुसार बिजली के पंखे दान किए, ताकि गर्मी बच्चों की शिक्षा में बाधक ना बने। स्कूल प्रिंसीपल विरेंद्र की मौजूदगी में पंखे दान कार्यक्रम का आयोजन किया।

जैन विद्या मंदिर स्कूल में जिला स्तरीय चैंपियनशिप का आयोजन

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के खिलाड़ियों ने ताइक्वांडो चैंपियनशिप में जीते चार पदक

पदक विजेताओं का फूलमालाओं से जोरदार स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) के खिलाड़ियों ने पिछले दिनों आयोजित जिला कैडेट व जूनियर ताइक्वांडो चैंपियनशिप में दमदार प्रदर्शन करते हुए चार पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया है। चैंपियनशिप में समीहा ने स्वर्ण, तान्या ने रजत और अदिति व निखिल ने कांस्य पदक जीतने में सफलता हासिल की है। बुधवार को स्कूल में वापस लौटने पर पदक विजेताओं का फूलमालाओं से जोरदार स्वागत किया गया। विद्यालय के चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने पदक विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

विद्यालय के चेयरमैन सुधीर जैन ने बताया कि सोनीपत जिला ताइक्वांडो एसोसिएशन के तत्वावधान में जैन विद्या मंदिर में आयोजित चैंपियनशिप में समीहा ने जूनियर लड़कियों के अंडर-51 किलो भार वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया, जबकि लड़कियों के कैडेट मुकाबले में तान्या ने अंडर-46 किलो में रजत व अदिति ने अंडर-60 किलो में कांस्य पदक जीता। जूनियर लड़कों के अंडर-63 किलो भार वर्ग निखिल ने कांस्य पदक प्राप्त किया। इस मौके पर कोऑर्डिनेटर नीरजा, महक व गीता राणा, नमिता, रेखा जैन, मधु, मिनाक्षी, मोनिका, बीना, कुसुम, ज्योति, सपना, श्वेता शर्मा, स्पोर्ट्स इंचार्ज संजीत, पीटीआई ज्योति, कोच रजनी शर्मा सहित सभी स्टाफ सदस्यों ने पदक विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

पदक जीतने वाले ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल के खिलाड़ी प्राचार्या गीता चोपड़ा के साथ।

हर्षित व दक्ष ने ताइक्वांडो चैंपियनशिप में जीता मेडल

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी के प्रतिभाशाली खिलाड़ी हर्षित व दक्ष ने जिला कैडेट व जूनियर ताइक्वांडो चैंपियनशिप में दमदार प्रदर्शन करते हुए पदक जीतने में कामयाबी हासिल की है। हर्षित ने अंडर-54 किलो भार वर्ग में सिल्वर मेडल व दक्ष ने अंडर-35 किलो भार वर्ग में ब्रोंज मेडल हासिल कर अपने विद्यालय का नाम रोशन किया। बुधवार को स्कूल लौटने पर दोनों खिलाड़ियों का फूलमालाओं से जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल के चेयरमैन डॉ.विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन, स्कूल की प्राचार्या हिमानी नैन व डायरेक्टर डा.स्वीटी नैन ने उन्हें बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर उप प्राचार्य वरुण कुमार, अध्यापिका मीनाक्षी, विनम्र, सुरेश, सोनिया, सोनू, नीलम, कुसुम, मंजू, ममता, ऋतु, गौरव, अंजू बाला सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

नेटबॉल चैंपियनशिप में खरखौदा की टीम रही अव्वल

खरखौदा। गीवाना में आयोजित दो दिवसीय 18 वीं सीनियर जिला नेटबॉल चैंपियनशिप के पुरुष वर्ग में खरखौदा खंड की टीम सिरमौर रही। यह जानकारी देते हुए नेटबॉल एसोसिएशन के जिला महासचिव अंकित ने बताया कि फाइनल मैच में खरखौदा ब्लॉक की टीम ने राई ब्लॉक की टीम को 24-13 के अंतर से हराया। चैंपियनशिप के महिला वर्ग में भी खरखौदा ब्लॉक की टीम ने प्रथम, राई ब्लॉक की टीम ने द्वितीय तथा गोहाना ब्लॉक की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। नेटबॉल के जिला महासचिव के अनुसार इस मौके पर अजीत सरपंच व नरेश कोच, हंसवीर, जीतू, संसार कोच, आदित्य, सौरभ, राहुल, दीपक, आयुष, योगेश व एसोसिएशन के अन्य पदाधिकारी ने खिलाड़ियों को मेडल व ट्रॉफी देकर सम्मानित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

संकुल खेलों में पदक विजेता मेधावी सम्मानित

गोहाना। शहर में गुढा रोड पर स्थित गीता विद्या मंदिर के 128 बच्चों ने रोहतक के शिक्षा भारती स्कूल में हुए संकुल खेलों में भाग लिया। इनमें से 80 बच्चों ने विभिन्न खेलों में प्रथम स्थान प्राप्त किया। ये बच्चे अब प्रदेश स्तर की खेल प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने के लिए अंबाला स्थित नारायणगढ़ में जाएंगे और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। स्कूल के प्राचार्य अश्विनी कुमार के अनुसार संकुल खेल प्रतियोगिताएं 16 जुलाई को हुईं। इन प्रतियोगिताओं में योगासन में तरुण और किशोर वर्ग में स्कूल की छात्राएं प्रथम रहीं जब कि बाल वर्ग में छात्राओं के साथ छात्र भी प्रथम रहे। खो-खो में शिशु वर्ग और तरुण वर्ग में छात्राएं प्रथम रहीं। किशोर वर्ग में छात्र कबड्डी, कुश्ती और बॉक्सिंग में प्रथम जब कि इसी वर्ग में शतरंज में छात्र और छात्राएं प्रथम स्थान पर रहे। प्राचार्य ने बुधवार को विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया और शारीरिक शिक्षा के शिक्षक सोमनाथ सैनी, नवीन कुमार, जनता चहल और रेखा शर्मा के प्रयासों के लिए बधाई दी।

सोनीपत। व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग व्यापारी प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

मंथली मांगने से व्यापारी व आम जनता में रोष : बजरंग

- हरियाणा के व्यापारी, उद्योगपति व आम जनता जान माल की सुरक्षा के लिए पूरी तरह भयभीत : बजरंग गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

व्यापारी प्रतिनिधियों की आवश्यक बैठक सोनीपत के निजी होटल में हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कान्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। इस बैठक में व्यापारी व उद्योगपतियों की समस्या पर विचार किया गया। व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने कहा कि अपराधियों द्वारा हरियाणा में दिन-दहाड़े फायरिंग करके फिरौती व मंथली मांगने से व्यापारी व आम जनता में बड़ा भारी रोष है।

हरियाणा में ऐसा कोई दिन खाली नहीं जाता जिस दिन अपराधियों द्वारा लूटपाट, फिरौती, अपहरण व हत्या की वारदातें ना की जा रही है। हरियाणा के व्यापारी, उद्योगपति व आम जनता अपनी जान माल की सुरक्षा के लिए पूरी तरह भयभीत है। सरकार अपराध पर अंकुश लगाने में पूरी तरह से विफल सिद्ध हुई है। अपराधी जेलों में बैठकर अपराध करवा रहे हैं। बजरंग गर्ग ने कहा कि अपराधियों को सरकार के चेहतों का पूरा संरक्षण है तभी तो अपराधी जेलों में बैठकर मोबाइल पर व्यापारियों को धमकी देने का काम कर रहे है। सरकार को जांच करवानी चाहिए कि अपराधियों के पास जेलों में मोबाइल कहां से आया और जेलों में बैठकर किसकी शह पर अपराध को बढ़ावा दे रहे हैं। सरकार को अपराधियों के साथ-साथ अपराधियों को संरक्षण देने वाले व्यक्तियों के खिलाफ भी सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। इस अवसर पर व्यापार मंडल सोनीपत जिला प्रधान संजय सिंगला, जतीन बेमला, कयल असीजा, निमित गोयल, संजय वर्मा, ललित अत्री, नरेंद्र धवन, व्यापार मंडल प्रदेश संगठन सचिव निरंजन गोयल, युवा प्रदेश सचिव भरत सोनी आदि व्यापारी प्रतिनिधिओं ने अपने विचार रखें।

कांग्रेस नेत्री ने गांव में चलाया जनसंपर्क अभियान

खरखौदा। कांग्रेस नेत्री इन्दू चहल राठधना ने विभिन्न गांवों में डोर टू डोर जनसंपर्क अभियान चलाया। उन्होंने महिलाओं से कहा कि कांग्रेस राज आने पर आंगनवाड़ी वर्कर ,आशा वर्कर ,मिड डे मील वर्कर सभी का मानदेय दोगुना किया जाएगा। सभी को सरकार से दी जाने वाली सभी सुविधाएं प्रदान की जाएगी। घरेलू काम काजी महिलाओं को भी सरकार बनने पर साढ़े आठ हजार रुपए देने का प्रबंध किया जाएगा। किसानों के बच्चों को अग्निवीर योजना के अंतर्गत भर्ती किया जा रहा है, जो उनके जीवन को बर्बाद करने वाली व्यवस्था है। कांग्रेस राज आने पर अग्नि वीर योजना को पूर्णतया समाप्त किया जाएगा और नियमित आधार की भर्तियां की जाएंगी। उन्होंने खरखौदा विधानसभा क्षेत्र के गांव सिसाना, ककरोई, भदाना, गोपालपुर में जनसंपर्क किया। इस मौके पर जगदीश चहल, मोहर सिंह श्योराण आदि ने भी लोगों को संबोधित किया गया।

खरखौदा। महिलाओं से संपर्क साधते हुए इन्दू चहल। *फोटो :हरिभूमि*

शोभायात्रा में मणिभद्र महाराज, साथ में पुनीत मुनि, भाजपा नेता एवं अन्य।

शोभायात्रा के साथ चातुर्मास में मंगल प्रवेश

सोनीपत। मानव मिलन के संस्थापक एवं नेपाल केसरी डॉ. मणिभद्र महाराज तथा पुनीत मुनि महाराज ससंघ का चातुर्मास के निमित सेक्टर 15 जैन स्थानक में शोभा यात्रा के साथ मंगल प्रवेश हुआ। शोभा यात्रा में साध्वी सर्जना, अनुजा, सिंद्ध योगी गुरदेव बाबा कालिदास भी मौजूद रहे। शोभायात्रा बुधवार को सुबह सेक्टर 15 में मानव मिलन की राष्ट्रीय अध्यक्ष कुसुम जैन के निवास से शुरू हुई जिसमे महिलाएं सर पर कलश लेकर चली। शोभायात्रा में पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन, मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार राजीव जैन, उत्तराखंड के पूर्व मंत्री शमशेर सिंह राणा तथा शहर के अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने महाराज के चरणों में वंदन किया। मणिभद्र महाराज ने श्रद्धालुओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि चातुर्मास का संत जीवन में विशेष महत्व है और संत विचरण करने कि बजाये एक स्थान पर विराजित होकर तप, संयम की आराधना कर धर्म प्रेमियों को धर्म मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं। उन्होंने कहा कि मानव मिलन संस्था का उद्देश्य भगवान की बनाई हुई कृतियों की सेवा करने का संकल्प एवं भावना जागृत करना है।

पेड़-पौधों के बिना धरती पर जीवन असंभव

सोनीपत। जनहित अभियान फाउंडेशन की तरफ से रेडक्रॉस कार्यालय व रूचि हिंदू स्कूल में पौधरोपण अभियान चलाया गया। अभियान की शुरूआत रेडक्रॉस सचिव गौरव रामकरण ने पौधा रोपकर की। उन्होंने कहा की पेड़-पौधों के बिना धरती पर जीवन संभव नहीं है। फाउंडेशन के अध्यक्ष नरेंद्र हुड्डा ने बताया कि मुहिम के तहत बुधवार को फलदार व छायादार 18 पौधे रोपे गए। इस दौरान रूचि हिंदू स्पेशल स्कूल की प्राचार्य मालती शर्मा, सामाजिक कार्यकर्ता स्टेट अवॉर्डी हिंदी प्रवक्ता दिलबाग सिंह, अंग्रेजी प्रवक्ता पूर्ण सिंह, पहलवान हवा सिंह आंतिल, रेड क्रॉस के प्रशिक्षण अधिकारी संजय शर्मा, परियोजना अधिकारी सोमवीर सांगवान, नीरज, अमित, रेड क्रॉस प्रोफेशनल क्लास के विद्यार्थी मनीष, मंजीत राठी, पुनीत, सुमित सहित अन्य मौजूद रहे।

सोनीपत। सोनीपत के रूचि स्कूल में पौधरोपण करते जनहित अभियान फाउंडेशन के सदस्य। *फोटो :हरिभूमि*

गोहाना। ग्रामीणों के साथ पौधरोपण करते भाजपा नेता जगमेंद्र जौली।

एक पौधा मां के नाम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश

गोहाना। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू की गई एक पौधा मां के नाम मुहिम के तहत बुधवार को गांव खेड़ी दमकन में पौधारोपण किया गया। ग्रामीणों ने रोपे गए पौधों की नियमित देखभाला की जिम्मेवारी भी ली। मुख्यातिथि भाजपा नेता जगमेंद्र जौली ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा एक पौधा मां के नाम मुहिम शुरू की गई है। इस मुहिम के तहत हर व्यक्ति इस वर्षा ऋतु में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएं। उन्होंने कहा कि समाज में मां का सम्मान सर्वोच्च होता है। एक मां अपने बच्चों के बड़ा होने तक उनकी देखभाल करती है। इसी प्रकार उनके नाम से एक पौधा लगाकर उसके पेड़ बनने तक उसकी नियमित देखभाल करें। इस मुहिम के तहत गांव खेड़ी दमकन में विभिन्न किस्मों के 7 पौधे लगाए गए।

सफाई कर्मचारियों का रोष प्रदर्शन

- सरकार से खफा ग्रामीण सफाई कर्मचारी अब सड़कों पर उतरेंगें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ग्रामीण सफाई कर्मियों ने बुधवार को राई ब्लॉक में इकट्ठे होकर मुख्यमंत्री की शव यात्रा निकालते हुए पुतला दहन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान राजेश रसोई, संचालन सचिव राजेश टोकी ने सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा के नेतृत्व में किया। इस दौरान बताया कि हरियाणा सरकार से खफा ग्रामीण सफाई कर्मचारी अब सड़कों पर उतरेंगें। 2 अगस्त को जिला स्तर पर मंत्रियों के आवास पर जोरदार प्रदर्शन किया जाएगा। सीएम सिटी करनाल में 10 अगस्त को राज्य स्तरीय धरना और 11 अगस्त को मुख्यमंत्री आवास का घेराव करेंगें। सीटू नेता आनंद शर्मा ने बताया कि हरियाणा के 11 हजार ग्रामीण सफाई कर्मचारी अपने हकों के लिए अब मिलकर सड़कों पर उतरेंगे। उक्त निर्णय गत दिवस करनाल के कर्ण पार्क में हुई सफाई कर्मियों के प्रमुख संगठन ग्रामीण सफाई यूनियन हरियाणा और ग्रामीण सफाई कर्मचारी संघ हरियाणा की संयुक्त बैठक में लिया गया। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा जिला सोनीपत के प्रधान राजेश रसोई, जिला सचिव राजेश एवं सीटू नेता आनन्द शर्मा ने कहा कि 2 जुलाई को सीएम ने कर्मियों के लिए की 1000 रुपये मानदेय मामूली सी बढ़ौतरी को नाकाफी करार देते कर्मियों के साथ धोखा बताया।

सोनीपत। शवयात्रा निकालते सफाई कर्मचारी। *फोटो :हरिभूमि*

पूर्व सरपंच की श्रद्धांजलि सभा 19 जुलाई को

राई। दहिया चौबीसा के प्रधान एवं पूर्व सरपंच स्वर्गीय आनंद सिंह के निधन पर राई हलके के समाजसेवी व विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने उनके निधन पर दुख व्यक्त करते हुए उनकी आत्मा की शांति की प्रार्थना की। स्वर्गीय आन्नद सिंह दहिया के परिजन श्याम लाल ने बताया कि दहिया चौबीसा के प्रधान स्वर्गीय आन्नद सिंह की श्रद्धांजलि सभा 19 जुलाई को आज गांव नाहरा में होगी। जिसमें दहिया चौबीसा के पदाधिकारियों के अलावा विभिन्न नेतागण व संस्था के पदाधिकारी शामिल होगें। भाजपा युवा नेता एवं निगम पार्षद पुनीत त्यागी ने कहा कि स्वर्गीय दहिया ने समाजसेवा के क्षेत्र में बेहतर कार्य किए। उनके द्वारा किए कार्य के कारण उन्हें हमेशा याद किया जाएगा।

शिविर में 78 मरीजों का किया उपचार

हरिभूमि न्यूज गन्नौर

महानिदेशक आयुष हरियाणा पंचकूला डॉ अंशज सिंह के निर्देशानुसार व जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ बलविंदर सिंह के मार्गदर्शन में 15 जुलाई सोमवार से 14 सितम्बर 2024 शनिवार तक आयुष विभाग द्वारा वृद्घावस्था कैम्पों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को आयुष्मान आरोग्य मंदिर गांव खेड़ी तगा में वृद्घावस्था कैम्प का आयोजन किया गया। इस दौरान जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ बलविंदर सिंह द्वारा गाँव के सरपंच वेद प्रकाश का स्वागत किया गया। इस दौरान चिकित्सा कैम्प में आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, यूनानी पैथी से मरीजों का इलाज किया गया तथा निशुल्क औषधियां वितरित की गई। शिविर में वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों एवं महिलाओं का उपचार किया गया। शिविर में मरीजों को इस मौसम के मुताबिक खान-पान की जानकारी तथा योग सहायकों द्वारा बीमारियों से संबंधित सूक्ष्म क्रियाओं के बारे में जानकारी दी गई। शिविर में 78 मरीजों का उपचार किया गया। इस मौके पर जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ बलविंदर सिंह, डॉ सुशील कुमार, एचएमओ डॉ पुनीत गांधी, आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट मुस्कान, होम्योपैथिक फर्मासिस्ट आदर्श कुमार एवं आयुष योग सहायकों द्वारा अपनी सेवाएं दी गई।

आयुष विभाग के कैंप में डा. पुनीत गांधी मरीजों के स्वास्थ्य की जांच करते हुए।

उपायुक्त ने शिकायतों का जल्द समाधान के लिए अधिकारियों को दिए निर्देश

113 शिकायतों में से 6 का समाधान, 107 लंबित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए लघु सचिवालय में लगाए गए शिविर में बुधवार को 113 शिकायतें पहुंचे। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार की अध्यक्षता में अधिकारियों ने नागरिकों की समस्याओं को सुनते हुए छह का मौके पर ही समाधान कर दिया, जबकि 107 शिकायतें लंबित रही। उपायुक्त ने लंबित शिकायतों के जल्द समाधान को लेकर संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए।

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में प्रत्येक कार्यदिवस पर प्रातः 9 बजे से 11 बजे के बीच समाधान शिविर लगाए जा रहे हैं। जिसमें शिकायतों का मौके पर ही निवारण कर आमजन को राहत दी जा रही है। वहीं पॉलिसी से जुड़ी समस्याओं के निवारण के लिए मुख्यालय स्तर पर उच्च अधिकारियों को जिला प्रशासन की ओर अवगत भी कराया जा रहा है। वहीं उपमंडल स्तर पर आयोजित समाधान शिविर में भी आमजन की समस्याओं का मौके पर ही निवारण किया जा रहा है। समाधान शिविरों में प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, भूमि पंजीकरण, स्थानीय निकाय से अनापत्ति प्रमाण पत्र, नगर पालिकाओं से नक्शे की स्वीकृति, समाज कल्याण विभाग की विभिन्न पेंशन, राशन कार्ड एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली, अपराध से संबंधित शिकायतों, बिजली, सिंचाई, जन स्वास्थ्य से संबंधित शिकायतों की सुनवाई की जा रही है।

सोनीपत। शिविर में लोगों की शिकायतें सुनते उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार व अन्य अधिकारी।

खरखौदा। धरने पर स्वास्थ्य कर्मियों से बातचीत करते विधायक जयवीर।

धरने पर स्वास्थ्य कर्मियों से मिलने पहुंचे विधायक जयवीर

खरखौदा। विधायक जयवीर वाल्मीकि बुधवार को क्षेत्र के सामान्य अस्पताल का निरीक्षण करने पहुंचे, तो पाया चिकित्सक व अन्य स्वास्थ्य कर्मचारी धरने पर बैठे हैं। उन्होंने बारी बारी से सभी की बात सुनी और सीएमओ को सोनीपत फोन करके मामले को जल्द से जल्द सुलझाने कि बात कही। उन्होंने कहा कि अस्पताल में धरने पर बैठे चिकित्सकों और कर्मचारियों का खामियाजा आम जनता को भुगतना पड़ रहा है। वैसे पहले ही अस्पताल में दवाइयों की कमी होने की शिकायत मिल रही थी। वह स्वयं भी कई बार अस्पताल का दौरा कर चुके हैं। पहले जहां दवाइयों की कमी की देखने को मिलती थी, अब तो चिकित्सक व कर्मचारी ही धरने पर बैठ गए हैं। ऐसे में गरीब वर्ग को सबसे अधिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सरकारी अस्पताल के चिकित्सक गरीबों के लिए भगवान समान हैं। कांग्रेस विधायक ने विश्वास दिलाया कि प्रदेश में कांग्रेस सरकार बनते ही स्वास्थ्य सुविधाओं पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाएगा।

खबर संक्षेप

दुकान से सामान चोरी करने वाला आरोपी काबू

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में स्थित दुकान से चोरी करने की वारदात में शामिल दो आरोपितों को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। आरोपित मन्नी निवासी मन्नी समस्तीपुर बिहार व मोनू निवासी आदर्श नगर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

सड़क हादसे में दोपहिया वाहन चालक की मौत

सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-22 पर लापरवाही के चलते दो-पहिया वाहन चालक की मौत हो गई। जबकि उसका साथी घायल हो गया। दोनों मुरथल ढाबे पर खाना-खाकर लौट रहे थे। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। वहीं ट्रक चालक के खिलाफ लापरवाही का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ट्रक चालक की तलाश कर रही है। पंजाबी बस्ती आनंद पर्वत दिल्ली निवासी रिद्म ने बताया कि वह अपने दोस्त वेस्ट पटेल नगर स्थित राजस्थान कॉलोनी निवासी अंश उर्फ लाला के साथ स्कूटी पर सवार मुरथल के ढाबों पर खाना खाने के लिए आ रहे थे।

पार्क के बाहर खड़ी बाइक चोरी

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में स्थित पार्क के बाहर बाइक को खड़ी कर दवा लेने जाना युवक को महंगा पड़ा गया। चोरों ने युवक की बाइक को चोरी कर लिया। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। देवड़ निवासी सुनील ने बताया कि वह मेहनत-मजदूरी का काम करता है। गत 13 जुलाई का वह अपने दोपहिया वाहन को लेकर हुड्डा पार्क के पास पहुंचा। जहां बाइक को खड़ी करके दवाई लेने के लिए चला गया। कुछ देर बाद जब वापिस लौटा तो बाइक गायब मिली।

कुंडली में दो श्रमिकों के मोबाइल छीने

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र में दो श्रमिकों के मोबाइल फोन छीनने के आरोप के मामले सामने आए है। पीड़ित श्रमिकों ने मामलों की शिकायत पुलिस को दी है। पुलिस ने पीड़ितों के बयान दर्ज कर चोरी के मुकदमे दर्ज कर लिए है। पुलिस झपटमारों का पता लगाने के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाली रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। गांव कुंडली निवासी बिल्लू ने बताया कि वह कंपनी में नौकरी करता है। गत 14 जुलाई को वह अपने घर आ रहा था। देर शाम करीब 4.30 बजे उसके मोबाइल फोन पर कॉल आई। उसी दौरान दो युवक आए उसका मोबाइल झपट लिया।

गैर-शिक्षक कर्मचारियों व शोधार्थियों ने कुलपति की बुद्धि-शुद्धि के लिए करवाया हवन

दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विवि में प्रबंधन के खिलाफ धरना जारी

धरने का संचालन डॉ. सुरेंद्र दहिया ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। मुरथल विवि में प्रदर्शन करते हुए शिक्षक एवं गैर शिक्षक कर्मचारी।

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में धरना दे रहे शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारियों व शोधार्थियों ने बुधवार को विश्वविद्यालय प्रशासन की नीतियों के खिलाफ खूब नारेबाजी की और कुलपति की बुद्धि-शुद्धि के लिए हवन करवाया। धरने का संचालन कर रहे विश्वविद्यालय की शिक्षक यूनियन डीक्रूटा के प्रधान डॉ. सुरेंद्र दहिया ने बताया कि कुलपति की कार्यप्रणाली को देखकर प्रतीत होता है कि उनकी बुद्धि सही दिशा में काम नहीं कर रही है, इसके लिए धरनास्थल पर आज कुलपति की बुद्धि-शुद्धि के लिए हवन किया गया है। शायद इससे उनको कुछ सद्बुद्धि आ जाए और यूनिवर्सिटी के भले के लिए काम करने लगें। साथ ही डा. सुरेंद्र दहिया ने कहा कि कुलपति यूनिवर्सिटी एक्ट में दिए गए नियमों की पूरी तरह से अवहेलना कर रहे हैं, अपने मनमाने नियम लागू कर रहे हैं और अपने नजदीकियों को विश्वविद्यालय में ऊँचे पदों पर नियुक्ति कर रहे हैं, ताकि वे अपनी मनमानी से नियमों में बदलाव कर सकें। इसके बारे में सरकार को अवगत कराया जाएगा और अनुरोध किया जाएगा कि अगर सरकार इस विश्वविद्यालय को बचाना चाहती है तो इस अड़ियल व तानाशाह कुलपति को तुरंत प्रभाव से वापस बुला ले, अन्यथा वह दिन दूर नहीं जब इस विश्वविद्यालय को बंद करने की नौबत भी आ सकती है। दहिया ने आगे बताया कि पिछले चार दिनों से कुलपति व रजिस्ट्रार अपने कार्यालय से नदारत हैं। आंदोलन की आगामी रुपरेखा के तहत धरना दे रहे सभी शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारी व शोधार्थी मिलकर कल विश्वविद्यालय के प्रशासनिक भवन से लेकर कुलपति के कैंप ऑफिस तक जुलूस निकालेंगे। इस मौके पर गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन डीक्रयू के प्रधान आनंद राणा ने भी विश्वविद्यालय प्रशासन के तानाशाही रवैये के खिलाफ़ अपने विचार रखे। धरनास्थल पर प्रो. सुधीर बत्रा, प्रो. अनिल खुराना, प्रो. सुमन सांगवान, डॉ. पूनम श्योराण, डॉ. प्रदीप, डॉ. राजेश्वर दास, डॉ. अनिल नरवाल, गैर-शिक्षक कर्मचारी यूनियन से राज सिंह, महेन्द्र सैनी, पवन सैनी, भूपेंद्र, कमलेश, पूनम आदि मौजूद रहे।

मीटिंग के बावजूद प्रदर्शन जारी

सोनीपत। दीनबंधु छोटूराम यूनिवर्सिटी ऑफ़ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के शोधार्थियों का धरना आठवें वें दिन में प्रवेश कर गया है। धरने की शुरुआत सुबह यज्ञ से हुई। यज्ञ में टीचिंग, नान टीचिंग और शोधार्थी सबने शामिल होकर प्रार्थना की कि भगवान वीसी को सद्बुद्धि दे। आज धरनारत शोधार्थियों को समर्थन देने के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय छात्रसंघ के उपाध्यक्ष अभय दहिया और छात्र संगठन एनइसयूआई के प्रदेश अध्यक्ष अविनाश यादव अपनी टीम के साथ पहुंचे। टीम ने शोधार्थियों की मांगों को जायज ठहराते हुए वीसी से मुलाकात की। इस मुलाकात के बाद वीसी धरनारत शोधार्थियों से मुलाकात के लिए तैयार हुए। दोपहर बाद दिन वीसी ने शोधार्थियों से मुलाकात की। यह मीटिंग लगभग डेढ़ घंटा चली। मीटिंग में हर मुद्दे पर काफी विस्तार से चर्चा हुई। लेकिन समस्याएं जस की तस ही रही। इस मौके पर सन्दीप पुनिया, मनजीत, सरु सचदेवा, मनीषा, नेहा, जसमिन्दर, मानवेन्द्र, प्रवीन, सौरभ शर्मा, सोमबीर, विक्रमजीत, आशीष, महिमा आदि शोधार्थी मौजूद रहे।

भाषायी व संवाद कौशल के लिए दो कोर्स शुरू

- विश्वविद्यालय प्रशासन अपने हितधारकों के क्षमता संवर्धन तथा कौशल विकास के लिए प्रतिबद्ध
- आईईएलटीएस प्रिपरेटरी कोर्स तथा इंग्लिश लैंग्वेज प्रोफिशिएंसी कोर्स शुरू किया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय, खानपुर कलां के लर्निंग रिसोर्स सेंटर द्वारा कर्मचारियों एवं छात्राओं के भाषायी कौशल एवं संवाद कौशल में बढ़ोत्तरी के उद्देश्य से दो कोर्स शुरू किए जा रहे हैं। कुलपति प्रो. सुदेश ने इस कार्यक्रम के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में भाषायी तथा संचार कौशल का विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय प्रशासन अपने हितधारकों के क्षमता संवर्धन तथा कौशल विकास के लिए प्रतिबद्ध है। लर्निंग रिसोर्स सेंटर के प्रमुख डॉ. रवि भूषण ने बताया कि सेंटर द्वारा आईईएलटीएस प्रिपरेटरी कोर्स तथा इंग्लिश लैंग्वेज प्रोफिशिएंसी कोर्स शुरू किया जा रहा है। आईईएलटीएस प्रिपरेटरी कोर्स की कुल अवधि 60 घंटे तथा इंग्लिश लैंग्वेज प्रोफिशिएंसी कोर्स की कुल अवधि 30 घंटे रहेगी। इन दोनों कोर्स में दाखिला लेने के इच्छुक कर्मचारी एवं छात्राएं निर्धारित प्रारूप में लर्निंग रिसोर्स सेंटर में आवेदन कर सकते हैं। कक्षाएं 22 जुलाई से प्रारंभ होंगी। कोर्स की सफलतापूर्वक समाप्ति पर प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

प्रकृति के संतुलन के लिए पौधरोपण करना आवश्यक : रानी कादियान

- लायंस क्लब गन्नौर गौरव ने उमंग पाठशाला में पौधरोपण करने के साथ बच्चों को भेंट किए झूले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर। समाजसेवी रानी कादियान पौधारोपण अभियान की शुरूआत करते हुए, साथ में क्लब के अध्यक्ष अंकित मल्होत्रा। फोटो : हरिभूमि

प्रकृति के संतुलन के लिए पौधारोपण करना चाहिए। क्योंकि पृथ्वी से पेड़ कम होते जा रहे है। जिससे प्रकृति बदलती जा रही है और बारिश कम हो रही है। ये बातें मन्नत गुरप ऑफ होटल्स चेयरमैन देवेंद्र कादियान की पत्नी समाजसेवी रानी कादियान ने पौधारोपण कर कही। बुधवार को लायंस क्लब गन्नौर गौरव द्वारा बड़ी रोड स्थित उमंग पाठशाला में पौधरोपण कार्यक्रम करने के साथ ही बच्चों को झूले भेंट किए है। क्लब ने स्कूल परिसर में अलग-अलग प्रजातियों के करीब 51 पौधे रोपे है। कार्यक्रम की शुरुआत बतौर मुख्यातिथि समाजसेवी रानी कादियान ने की। इससे पहले रिबन काटकर झूले बच्चों को समर्पित किए गए। कादियान ने कहा कि खेलना कूदना बच्चों की सेहत के साथ पढ़ाई के लिए फायदेमंद होता है। क्लब का सरहानीय कदम है कि पाठशाला में पढ़ने वाले बच्चों के लिए झूले लगवाए है। अंकित मल्होत्रा ने कहा कि उनका प्रयास रहता है समाजहित में ज्यादा से ज्यादा कार्य करें।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जोन चेयरपर्सन चारु चांदना, क्लब अध्यक्ष अंकित मल्होत्रा, मीनू हांडा, रेशल वाधवा, भावना जाग्या, प्रोजेक्ट चेयरपर्सन शालू वाधवा, हरीश वाधवा, विक्रांत हांडा, नीरज जाग्या, मुकेश दिगानी, रमेश छाबड़ा, नंद छाबड़ा मौजूद रहे।

दंत रोग विशेषज्ञ ओपीडी का कंप्यूटर खराब होने के चलते मरीज परेशान

सोनीपत। जिला नागरिक अस्पताल में डिजिटल प्रणाली मरीजों व उनके तीमारदारों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अस्पताल में दंत रोग विशेषज्ञ की ओपीडी में कंप्यूटर खराब होने से परेशानी ज्यादा बढ़ गई है। जिसके चलते मरीजों के साथ ओपीडी स्टाफ को परेशानी उठानी पड़ती है। मरीजों को बिना उपचार के ही वापिस लौटने पर मजबूर होना पड़ रहा है। प्रबंधन की तरफ से कंप्यूटर को ठीक करवाने में बरती जा रही देरी अस्पताल में आने वाले मरीजों को उठानी पड़ रही है। बता दें कि नागरिक अस्पताल सोनीपत में ज्यादातर ऑनलाइन प्रणाली के जरिए कार्य किया जाता है। इस कड़ी में दंत रोग विशेषज्ञ ओपीडी में मरीजों व उनके तीमारदारों को परेशानी उठानी पड़ रही है।

पीडब्ल्यूडी मेकेनिकलर वर्कर्स आज देंगे धरना

सोनीपत। हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के बैनर तले कर्मचारी सरकार के खिलाफ एक दिवसीय सांकेतिक धरना व प्रदर्शन करेंगें। यूनियन के तहत हुई कर्मचारियों की बैठक के दौरान पदाधिकारियों ने बताया कि प्रदर्शन के माध्यम से कर्मचारियों की मांगों के प्रति सचेत किया जाएगा। पिछले दिनों पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने भी मौखिक आश्वासन दिया था, इसके बावजूद कर्मचारियों की मांगों पर कोई ध्यान नहीं दिया गया। इसी वजह से कर्मचारियों में रोष बना हुआ है। जिसके कारण कर्मचारी 18 जुलाई को उपायुक्त के माध्यम से मांग पत्र हरियाणा सरकार को भिजवाया जाएगा। कर्मचारियों की मुख्य मांगें कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना आदि शामिल है।

मुख्यमंत्री से मिला जिप प्रतिनिधि मंडल

सोनीपत। जिला पार्षद प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को अपनी मांगों को लेकर चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सैनी से मुलाकात की। जिला पार्षद संजय बड़वासनिया ने जानकारी देते हुए बताया कि मुख्यमंत्री ने जिला पार्षदों को उनकी मांगों को लेकर चंडीगढ़ में समय दिया था। समयानुसार पहुंचें जिला पार्षदों ने अपनी मांगों को लेकर मुख्यमंत्री को अपना मांग पत्र सौंपा। जिसमें पंचायती राज की सबसे बड़ी कड़ी होने के बावजूद भी जिला पार्षदों के पास कोई भी अधिकार नहीं है कि वह अपने स्तर पर अपने वार्ड में गांव के विकास कार्य नहीं करवा पा रहे। इस दौरान जिला पार्षदों को 50 लाख रुपये सालाना ग्रांट की मांग उठाइते हुए 50 हजार रुपये महीना मानदेय भी मांगा। इस अवसर पर जिला पार्षद सुरेश नैना, कल्पना, मोनू, सतीश, नरेंद्र, देवेंद्र, राजेश मलिक, राजेश गंगाना आदि शामिल है।

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

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

'हरियाणा मांगे हिसाब' अभियान जन आंदोलन का रूप ले चुका : दीपेंद्र हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

सांसद दीपेन्द्र हुड्डा आज कांग्रेस पार्टी के 'हरियाणा मांगे हिसाब' अभियान के तीसरे दिन राई विधान सभा क्षेत्र में एथनिक इंडिया (जीटी रोड) से बहालगढ़ तक पदयात्रा कर भाजपा सरकार के 10 साल के कुशासन के खिलाफ जवाब मांगा। उन्होंने कहा कि 'हरियाणा मांगे हिसाब' अभियान जन-आंदोलन का रूप ले चुका है। यात्रा रूट पर वे स्थानीय लोगों से मिलकर उनकी समस्याओं को सुन रहे थे। इलाके के लोगों ने उन्हें बताया कि दुर्दशा का ये आलम है कि राई में सड़कें टूटी हैं, मंदिर की गली हो या स्कूल, सड़कों-गलियों में सीवर का पानी बह रहा है। पानी की निकासी की व्यवस्था तक नहीं है। दीपेन्द्र हुड्डा ने शिव मंदिर के पास खुद गंदे पानी से भरी गलियों में पैदल जाकर उनकी समस्याओं को देखा और कांग्रेस सरकार आने पर इनके समाधान का भरोसा दिया। केंद्रीय गृह मंत्री द्वारा आंकड़े के आधार पर हिसाब देने की चुनौती का जवाब देते हुए सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि 10 साल के बाद भी केंद्रीय मंत्री को अपनी पार्टी के मुख्यमंत्री का नाम लेने की बजाय हुड्डा साहब का नाम लेना पड़ रहा है। गृह मंत्री भाजपा के 10 साल का हिसाब देते, लेकिन अब भी कांग्रेस सरकार से हिसाब मांगने का सीधा मतलब है कि बीजेपी ने 10 साल में कोई काम नहीं किया। गृह मंत्रालय के एनसीआरबी के मार्च के आंकड़ों के अनुसार हरियाणा आज हरियाणा में देश में सबसे ज्यादा अपहरण, सबसे ज्यादा फिरौतियों की वसूली, महिलाओं के खिलाफ अपराध हो रहा है। हरियाणा हत्या दर में नंबर 2 पर है। इस दौरान सोनीपत से कांग्रेस सांसद पंडित सतपाल ब्रह्मचारी, विधायक जगबीर सिंह मलिक, विधायक जयवीर बाल्मिकी, विधायक सुरेन्द्र पंवार, विधायक इंदुराज नरवाल, प्रो. वीरेंद्र, सोनीपत के प्रभारी पूर्व विधायक संत कुमार, पूर्व विधायक जयतीर्थ दहिया, सुरेंद्र छिक्कारा, त्यागी समाज के प्रदेशाध्यक्ष सुरेश त्यागी, सुरेंद्र दहिया, बिजेंद्र अंतिल, संजय अंतिल, जसपाल अंतिल, जयभगवान दीपालपुर, सुनील कटारिया, पूर्व पार्षद राकेश कैलाना, कुलदीप देशवाल जगबीर आदि मौजूद रहे।

राई। अभियान के दौरान सांसद दीपेन्द्र हुड्डा के साथ विधायकगण व कांग्रेस नेता बिजेन्द्र आंतिल व अन्य।

राई हलके के नेताओं ने किया भव्य स्वागत

सांसद दीपेन्द्र हुड्डा का राई हलके के कांग्रेस नेता संजय आंतिल, पूर्व विधायक सूरजमल आंतिल के बेटे बिजेन्द्र आंतिल, समाजसेवी जयभगवान आंतिल, जसपाल खेवड़ा आदि ने जगह- जगह स्वागत किया।

आज "भाजपा सरकार से हरियाणा मांगे हिसाब" की पैदल यात्रा का आगाज करेंगे दीपेंद्र हुड्डा

सोनीपत। विधायक सुरेंद्र पंवार ने बताया कि हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के तत्वाधान में प्रदेशभर में भाजपा सरकार से हरियाणा मांगे हिसाब के तहत पैदल यात्रा निकाली जा रही है, आज सोनीपत के सेक्टर 14 मार्केट से सुभाष चौक तक पैदल यात्रा निकाली जाएगी। जिसमें मुख्य अतिथि सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा होंगे। विधायक सुरेंद्र पवार ने कहा की यात्रा की शुरुआत शाम 4:00 बजे से होगी, जिसमें सोनीपत विधानसभा से बड़ी तादाद में शहरवासी भाग लेंगे। उन्होंने कहा की यात्रा को लेकर सोनीपत की जनता बेसब्री से इंतजार कर रही है और भाजपा सरकार से 10 सालों का हिसाब भी मांग रही हैं। यात्रा के माध्यम से सोनीपत की जनता भाजपा सरकार से प्रत्येक साल का हिसाब मांगेगी। उन्होंने शहर वासियों से ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचने का आग्रह किया है।

बिना रूट के पहुचें गंदे पानी के बीच

कांग्रेस के बड़े युवराज की राजनीति की तर्ज पर हरियाणा के युवराज भी राजनीति कर रहे हैं। बुधवार को नंगे पैर राई की एक गली में कूद गए। सरकार की नाकामियों को दिखाने के लिये युवराज की गंदे पानी में कई फोटो भी की गई। लेकिन कमाल की बात ये है युवराज का रूट उस गली का था ही नहीं, बस फोटो के जरिये दिखाने के लिये स्टंट किया गया था।

दिखा दिया ट्रेलर, अब फिल्म का इंतजार

पिछले दिनों शहर के जिम्मेदार युवा नेता का पाला बदलने का कार्यक्रम हुआ था। देर शाम तक चले कार्यक्रम में हजार-12सौ लोगों की व्यवस्था की गई थी, लेकिन लालपरी के शौकीन दोगुने संख्या में पहुंच गए। अब मना किया नहीं और रूकने वाला कोई था नहीं। इतना सोमरस बंटा कि कुछ लोगों ने इसे विधानसभा चुनावों का ट्रेलर ही बता दिया।

साहब छुट्टी पर, चाय-बिस्कुटों को तरसे अफसर

दो-तीन दिन बड़े साहब छुट्टी पर थे। अब उनकी गैर मौजूदगी में लोगों की समस्याएं तो सुनी गई, लेकिन एक दिन अफसरों को समस्या हो गई। जिसकी कहीं सुनवाई नहीं हुई। उस दिन तीन घंटों तक लोगों की समस्याएं सुनने के बाद थके-हारे अफसर चाय-बिस्कुट को भी तरस गए। सुनने में आया है स्टाफ को दो-चार बार बोला भी था, लेकिन अफसरों की अर्जी लंबित रख दी गई।

वक्त बदल दिया, जज्बात बदल दिए

वक्त बदल दिया, जज्बात बदल दिए, ये बात शहर के कुछ कथित नेताओं पर सटीक बैठ रही है। जिन्होंने पिछले चुनावों में पंडित जी की हार के बाद उनका साथ छोड़ना शुरू कर दिया था। जैसे ही पंडित जी का वक्त बदला और शक्तियों में भारी इजाफा हो गया। वैसे ही जमघट हो गया। इस संदर्भ में एक लिस्ट भी तैयार की गई है, जिसमें सबसे पहला नंबर गरीब के बेटे का बता रहे हैं।

दूध की थैली के लिये भिड़ गए दो अफसर

बात थोड़ी पुरानी है, लेकिन है मजेदार। पीएम की गोहाना रैली में दो अफसरों की आपस में अच्छी खासी लड़ाई हो गई। वजह सिर्फ एक दूध की थैली को बताया जा रहा है। पता लगा है कि दोनों अफसर जेब से अमीर लेकिन दिल के गरीब हैं। इसीलिये दूध की थैली पर लड़ पड़े। पहचान में सिर्फ इतना बता सकता हूं, एक तो खजाना महकमे के तो दूसरे पीडब्ल्यूडी के अधिकारी हैं।

गन्नौर। भाजपा नेता आजाद सिंह नेहरा प्रवास योजना कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

भाजपा प्रवास योजना में एकत्रित की समस्याओं की जानकारी

- वरिष्ठ भाजपा नेता आजाद सिंह नेहरा ने पदाधिकारियों को संबोधित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भारतीय जनता पार्टी की प्रवास योजना के तहत प्रजापति धर्मशाला में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक को भाजपा के वरिष्ठ नेता आजाद सिंह नेहरा ने और प्रवास योजना के गन्नौर विधानसभा के प्रभारी प्रदीप सांगवान ने संबोधित किया। बैठक के बाद मण्डल स्तर पर पांच वरिष्ठ कार्यकर्ताओं की टीम का गठन किया गया। गन्नौर मण्डल की टीम में प्रवासी प्रभारी के नाते प्रदीप नांदल उनके साथ मण्डल अध्यक्ष विकास त्यागी, सुबोध शास्त्री, दिनेश स्वामी और सुभाष सरोहा पुरखास मण्डल मे प्रवासी प्रभारी के नाते भुषण हसीजा, मण्डल अध्यक्ष संजय गोतम, महामंत्री सुखबीर प्रजापति संदीप पहल सहदेव शर्मा, अमन मुखीजा मण्डल प्रभारी, सुभाष सरोहा तथा राजपुर मण्डल मे प्रवासी प्रभारी श्रवण कौशिक, मण्डल अध्यक्ष निरज ठरु, विरेंद्र लाकड़ा, रवी कश्यप सभी टीम ने प्रवास के दौरान बूथ स्तर पर लोगों से मिलकर सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे मे बताया और समस्याओं के बारे में जानकारी हासिलकी। नेहरा ने बताया कि उक्त समस्याओं को मुख्यमंत्री नायब सिंह, प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडौली को अवगत कराया जाएगा। इस अवसर पर रामगोपाल, राजकुमार जांगड़ा,दीपक शर्मा शेखपुरा, सुरेन्द्र खुराना रविन्द्र कश्यप, सुनील बेगा, मास्टर रामपाल, प्रेम ठेकेदार आदि उपस्थित थे।

पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधे जरूरी लगाएं : जसबीर

गोहाना। संत शिरोमणी गुरु रविदास सभा एवं ग्राम सुधार समिति खन्दराई के आह्वान पर बुधवार को गांव खन्दराई में पौधारोपण किया गया। मां के नाम एक पौधा मुहिम के तहत समिति के सदस्यों और अतिथिणों ने पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि भाजपा जिला सोनीपत इकाई के अध्यक्ष जसबीर दोदवा थे। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधे जरूर लगाएं। पौधों के बिना पृथ्वी पर जीवन संभव नहीं है।

GITA VIDYA MANDIR, GOHANA
Where Excellence is a Tradition....
A Sr. Sec., English Medium School
Affiliated to CBSE (Affiliation No. 530159, School No. 40150)
Requires
➢ P.G.T Maths - M.Sc (Maths), M.A (Maths), B.Ed
➢ T.G.T English - M.A(English), B.Ed
➢ P.R.T English - M.A(English), B.Ed
Note: Dynamic, Committed, Proficient teachers can apply.
Experienced candidates will be given priority.
Qualifications as per CBSE norms.
Interested candidates may submit their resume before 19th July 2024 or mail at gvmgohana@rediffmail.com.
9588599109, 9467684155
(Call between 9.00 am to 11.00 a.m on working days) Manager