तापमान

अधिकतम 47 .0 डिग्री
न्यूनतम 30 .0 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 22 मई 2025

11 आदित्य ने स्टेट वुशु चैंपियनशिप में जीता रजत

12 शिक्षक की समाज निर्माण में अहम भूमिका...

अपरा एकादशी : व्रत से मिलती है मोक्ष की प्राप्ति, इस बार 23 को मनाई जाएगी

सोनीपत। ज्येष्ठ मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी, जिसे अपरा एकादशी कहा जाता है, इस वर्ष 23 मई को मनाई जाएगी। धर्मशास्त्रों और पुराणों के अनुसार, यह व्रत भगवान विष्णु को समर्पित होता है और मोक्ष प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है। इस दिन भक्तजन भगवान विष्णु के साथ माता लक्ष्मी की भी विशेष रूप से पूजा करते हैं। ब्रह्माण्ड पुराण में अपरा एकादशी को मोक्ष का द्वार कहा गया है। भगवान श्रीकृष्ण ने स्वयं युधिष्ठिर को इस व्रत का महत्व बताते हुए कहा था कि जो व्यक्ति भक्ति और श्रद्धा से इस व्रत का पालन करता है, उसके समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं चाहे वे ब्रह्महत्या जैसे घोर पाप ही क्यों न हों। 'अपरा' शब्द का अर्थ होता है असीम, और इसी प्रकार इस व्रत के फल भी असीम माने गए हैं।

- ज्येष्ठ मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी को कहते हैं अपरा एकादशी

व्रत तिथि और मुहूर्त

आचार्य मनमोहन मिश्रा के अनुसार, इस बार अपरा एकादशी व्रत 23 मई 2025, शुक्रवार को रखा जाएगा। एकादशी तिथि की शुरुआत 22 मई की रात 1:12 बजे से हो रही है और यह 23 मई को रात 10:29 बजे तक रहेगी। चूंकि 23 मई को सूर्योदय के समय एकादशी तिथि रहेगी, इसलिए उदया तिथि के नियमों के अनुसार व्रत इसी दिन रखा जाएगा। व्रत का पारण अगले दिन 24 मई को किया जाएगा।

व्रत की विधि

- *दशमी तिथि की संध्या के बाद अन्न ग्रहण न करें।*
- एकादशी के दिन प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में स्नान करके भगवान विष्णु का ध्यान करें।
- *विधिपूर्वक भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा करें, धूप-दीप और नैवेद्य अर्पित करें।*
- *दिनभर निराहार रहकर व्रत का पालन करें, केवल फलाहार किया जा सकता है।*
- *संध्या समय विष्णु जी की आरती करें और भजन-कीर्तन करें।*
- *द्वादशी के दिन ब्राह्मण या जरूरतमंद को अन्न-दक्षिणा देकर व्रत का पारण करें।*

व्रत के लाभ

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अपरा एकादशी व्रत से न केवल जीवन के पापों का नाश होता है, बल्कि यह पुण्य प्रदान कर जीवन को आध्यात्मिक दिशा भी देता है। यह व्रत विशेष रूप से उन लोगों के लिए कल्याणकारी माना जाता है जो मोक्ष, शांति और पुण्य की कामना रखते हैं। धार्मिक आस्था रखने वाले श्रद्धालु इस दिन पूरे मनोयोग से व्रत रखकर भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त करने की कामना करते हैं। अपरा एकादशी का व्रत न केवल पापों से मुक्ति दिलाता है, बल्कि जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का भी मार्ग प्रशस्त करता है।

महिला का मरणोपरांत नेत्रदान–देहदान करवाया

सोनीपत। नेत्रदान और देहदान के लिए मौके पर पहुंचे समिति के पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

सोनीपत। दृष्टि सेवा समिति द्वारा मंगलवार रात एक महिला का मरणोपरांत नेत्रदान व देहदान करवाया। रिसोला देवी के पुत्र आजाद सिंह ने देहदान और नेत्रदान का समर्थन करते हुए समिति के प्रधान डीके जैन, उपप्रधान सुभाष वशिष्ठ को फोन किया था। इसके उपरांत संस्था की ओर से 14वां देहदान और 2998वां नेत्रदान पूरा हुआ। देहदान के लिए खानपुर पीजीआई को शरीर दिया गया। वहीं आई सर्जन डॉ. रमेश नारंग ने नेत्रदान करवाया। इस मौके पर डा. आजाद सिंह, माया देवी, संतोष, सुनीता, लंकेश्वर, रीना, नवीन आदि मौजूद रहे।

पूल पार्टी में डीबीएम स्कूल के बच्चों ने उठाया लुत्फ

स्विमसूट्स पहनकर ठंडे पानी में मस्ती, विभिन्न गतिविधियां आयोजित

गोहाना। मदीना गांव में गोहाना-महम मार्ग स्थित डीबीएम स्कूल में प्री-प्राइमरी कक्षा के बच्चों के लिए पूल पार्टी आयोजित की गई। कार्यक्रम का उद्देश्य गर्मी के मौसम में बच्चों को एक मनोरंजक और आनंददायक अनुभव प्रदान करना था। कार्यक्रम के लिए नेतृत्व स्कूल के एमडी विकास मलिक का रहा। अध्यक्षता प्राचार्या पूजा राणा ने की। पूल पार्टी में बच्चों ने रंग-बिरंगे स्विमसूट्स पहनकर पानी में ढेर सारी मस्ती की। पूल पार्टी में वॉटर बाल गेम्स, म्यूजिकल स्प्लैश, बबल शो, फोम फन व डांस सेशन सहित अन्य गतिविधियों ने बच्चों की मस्ती को और अधिक बढ़ा दिया। यह कार्यक्रम अध्यापकवृंद और सहायकों की देखरेख में आयोजित हुआ। इस आयोजन में शिक्षिका गीता राठौर, अंजु नरवाल, रश्मि, दीप्ति और कशिश बागड़ी का विशेष सहयोग रहा। प्राचार्या पूजा राणा ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इससे न केवल उनका आत्मविश्वास बढ़ता है, बल्कि उनमें सामाजिकता और आपसी सहयोग की भावना भी विकसित होती है। बीआरओ-1442 बीसीसी द्वारा वर्तमान स्थिति सोनगाड से सुक्की टॉप तक मार्ग केवल नॉन स्किड चेन वाले वाहनों के लिए सुचारू किया गया है।

खबर संक्षेप

वारदात में शामिल आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। क्राईम यूनिट सेक्टर-27 सोनीपत पुलिस ने अवैध हथियार की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुमित उर्फ काटू निवासी कंझावला हाल में खरखौदा का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। मुख्य सिपाही राजेश ने बताया कि वह अपनी टीम के साथ बहालगढ़ चौक पर मौजूद था। गुप्त सूचना पर सेक्टर-7 मोड़ पर युवक को संदिग्ध हालत में पकड़ा। तलाशी के दौरान आरोपित के पास से एक अवैध देशी पिस्तौल व एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ। आरोपित के खिलाफ सेक्टर-27 थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

घर से मोबाइल फोन चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में घर से दो मोबाइल फोन के चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। भीम नगर निवासी बिजेंद्र ने बताया कि वह चाय की दुकान चलता है। गत 19 की रात को घर पर खाना खाकर सो गया। रात को उसकी आंख खुली तो उसका मोबाइल फोन गायब मिला। मोबाइल की तलाशी की जिसमें चार्जिंग में लगा हुआ मोबाइल भी गायब मिला। अपने स्तर पर दोनों मोबाइल की तलाश की, लेकिन सुराग नहीं लग पाया। जांच अधिकारी एसआई दिनेश ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है।

गर्मी में बढ़ा बीमारियों का ग्राफ, अव्यवस्थाओं से दो-चार हो रहे मरीज

नागरिक अस्पताल में रजिस्ट्रेशन काउंटर पर पंखें और डिस्पेंसरी में महिला काउंटर भी बंद

गर्मी के चलते लाइन में लगे मरीजों को उठानी पड़ रही समस्या, प्रबंधन ने देर शाम को पंखें किए दुरुस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में उपचार के लिए आने वाले मरीजों को परेशानी का सामना करने पर मजबूर होना पड़ रहा है। मरीजों को उपचार के लिए लंबी लाइनों में लगने पर मजबूर होना पड़ रहा है। वहीं गर्मी के मौसम के चलते रजिस्ट्रेशन काउंटर के बाहर लाइन में लगने वाले मरीजों को ज्यादा परेशानी हो रही है।

रजिस्ट्रेशन काउंटर के बाहर लगे पंखे बंद होने के चलते परेशानी बढ़ गई। वहीं दवाइयां लेने के लिए महिलाओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। प्रबंधन की तरफ से डिस्पेंसरी पर एक महिला काउंटर बंद कर दिया है। जिसके चलते लंबी लाइन लग रही है।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में हर रोज करीब दो हजार के आसपास की ओपीडी संख्या है। मरीज सुबह सात बजे से लाइन में लगने शुरू हो जाते है। उसके बाद काउंटर के बाहर लंबी लाइन लगनी शुरू हो जाती है। रजिस्ट्रेशन कांउटर पर दो दिन से पंखे बंद पड़े है। घंटों लाइन में खड़े होने वाले मरीज व उनके परिजनों को गर्मी के चलते परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मामला संज्ञान में आने पर देर शाम को पंखों को अस्पताल प्रबंधन की तरफ से दुरूस्त करने का काम किया गया।

सोनीपत। रजिस्ट्रेशन कांउटर के बाहर लगी भीड़ व बंद पड़े पंखे।

सोनीपत। ओपीडी में फर्श पर बैठी महिला मरीज व बच्चे।

महिलाओं को दवाइयों के लिए घंटों लाइन में लगना पड़ रहा

सोनीपत। डिस्पेंसरी के बाहर बंद कांउटर होने के चलते लगी भीड़।

बढ़ती गर्मी के चलते अस्पताल में मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। वहीं लंबी लाइनों में लगकर घंटों बाद उपचार मिलने के बाद महिलाओं को दवाइयों के लिए घंटों लाइन में लगना पड़ रहा है। गत तीन दिनों से डिस्पेंसरी में तैनात एक कर्मचारी की ड्यूटी बदल दी। जिसके चलते एक महिला काउंटर बंद हो गया। काउंटर के बाहर घंटों लंबी लाइन दवा लेने वालों की लगी रहती है।

देर शाम को पंखों की ठीक करवा दिया

रजिस्ट्रेशन काउंटर के बाहर लगे पंखे बंद होने की जानकारी मिली थी। देर शाम को सभी पंखों की ठीक करवा दिया गया है। वहीं कांउटर किस कारण बंद है इसकी जानकारी ली जा रही है। अस्पताल में आने वाले मरीजों की सुविधा के लिए हरसंभव जरूरी कदम उठाने का कार्य किया जाता है।

-डा. **ज्योत्सना,** प्रधान चिकित्सक अधिकारी नागरिक अस्पताल।

सोनीपत में आंधी-तूफान का कहर

बिजली गुल, पेड़ और इमारत के टुकड़े गिरे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में बुधवार देर शाम मौसम ने अचानक करवट ली। तेज हवाओं के साथ आई आंधी ने पूरे शहर को अपनी चपेट में ले लिया।

कुछ ही देर में तेज बारिश भी शुरू हो गई, जिससे तापमान में गिरावट आई और मौसम सुहावना हो गया, लेकिन आंधी के कारण शहरवासियों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा। तेज आंधी के कारण कई जगहों पर पेड़ उखड़ गए और बिजली के खंभे गिर गए, जिससे बिजली आपूर्ति बुरी तरह प्रभावित रही। कई इलाकों में पूरी रात अंधेरे में गुजारनी पड़ी। वहीं, सड़क मार्ग पर गिरे पेड़ों के कारण यातायात भी बाधित हुआ। रेल हाइराइज सोसायटी के ई ब्लॉक में एक बड़ी घटना सामने आई, जहां जर्जर इमारत के कुछ हिस्से तेज आंधी में टूटकर नीचे खड़ी एक कार पर गिर गए, जिससे वाहन क्षतिग्रस्त हो गया। नीमत रही कि जनहानि नहीं हुई। सोसायटी में कई इमारतें पहले से ही जर्जर स्थिति में हैं, जहां पूर्व में भी हादसे हो चुके हैं, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। स्थानीय लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि जर्जर इमारतों का जल्द निरीक्षण कर आवश्यक कदम उठाए जाएं, ताकि भविष्य में किसी बड़े हादसे से बचा जा सके।

सोनीपत पीएनडीटी टीम की गाजियाबाद में रेड

सोनीपत। सोनीपत पीएनडीटी टीम ने उत्तर प्रदेश के जिला गाजियाबाद में स्थित शिवा हॉस्पिटल लाल कुआं के द्वारा किए जा रहे भ्रूण लिंग जांच का भंडाफोड़ किया है। सोनीपत पीएनडीटी को सूचना मिली थी कि उतर प्रदेश के गाजियाबाद में लकड़ा और लड़की की जांच की जा रही है। जिसपर कार्रवाई करते हुए जिला समुचित प्राधिकरण सोनीपत द्वारा गठित पीएनटी टीम ने छापे मार कार्रवाई की और एक दलाल कमलेश को पकड़ा लिया और हॉस्पिटल की मालिक फरार हो गई। सभी गुनहगारों के खिलाफ गाजियाबाद के वेव सिटी पुलिस थाने में मामला दर्ज करा दिया गया है। जिला सोनीपत की सिविल सर्जन डॉ ज्योत्सना के मार्गदर्शन में पीएनडीटी अधिकारी डॉ सुमित कौशिक और डॉ चितवन को जिम्मेदारी दी गई ,जिसके बाद एक मिथ्या ग्राहक को तैयार किया गया । दलाल के साथ 16 हजार रुपए में सौदा तय हुआ और दलाल ने गाजियाबाद के लाल कुआं के पास बुलाया।जिसके बाद टीम गर्भवती महिला को लाल कुआं के पास स्थित एक शिवा हॉस्पिटल में लेकर गई जहां मिथ्या ग्राहक को आशा नाम की महिला मिली । उसके बाद आशा ने कमल नाम के एक व्यक्ति को बुलाया और गर्भवती को उसके साथ भेज दिया। कुछ दूर जाने पर स्कूटी सवार दलाल कमल को शक हो गया और उसने जांच नहीं करवाई और भागने लगा। उसके बाद दलाल कमल को पीएनडीटी टीम ने पकड़ लिया और उसके पास से 16 हजार रुपए की नगदी बरामद की। कमलेश के पकड़े जाने पर खुलासा हुआ कि कमल और शिवा हस्पताल की मालिक आशा रिश्ते में बुआ - भतीजा है। शिवा अस्पताल की मालिक आशा पर पहले भी पीएनडीटी एक्ट का मामला दर्ज है।

- 16 हजार की नगदी बरामद की

खरखौदा में एनसीआर वाटर चैनल में नहाने उतरा युवक डूबा, तलाश जारी

खरखौदा। रोहतक मार्ग से गुजरने वाली एनसीआर वाटर चैनल में बुधवार की दोपहर एक युवक डूब गया। सूचना पाकर खरखौदा पुलिस मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से युवक की तलाश शुरू की। लेकिन देर शाम तक लापता युवक का पता नहीं चल सका था। बरोणा गांव निवासी 26 वर्षीय युवक दीपक अपने साथी इशांत, संजय, हर्षित व समीर के साथ बुधवार की दोपहर को रोहतक मार्ग से गुजरने वाली एनसीआर वाटर चैनल नहर में नहाने के लिए आया था। इसी दौरान दीपक नहर में डूब गया, जब उसके साथियों को दीपक नहर में दिखाई नहीं दिया तो उसकी तलाश करने के साथ मामले की सूचना पुलिस को भी दी गई। जिस पर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर स्थानीय लोगों की मदद से दीपक की नहर में तलाश शुरू की, लेकिन दीपक का कहीं पर पता नहीं चल पाया। सूचना मिलने पर काफी संख्या में ग्रामीण भी मौके पर पहुंच गए और दीपक की तलाश करने का प्रयास किया, लेकिन दीपक का पता नहीं चल सका था।

फिजियोथेरेपिस्ट पर महिला ने लगाया दुष्कर्म का आरोप, केस

सोनीपत। सेक्टर-27 थाना क्षेत्र में फिजियोथेरेपिस्ट पर महिला ने दुष्कर्म व नाबालिग बेटी से छेड़खानी करने का आरोप लगाया है। महिला का आरोप है कि दुष्कर्म करने के बाद वीडियो वायरल करने की धमकी देकर कई बार शोषण किया गया। आरोपी ने नौकरी छोड़ने के बाद घर आकर बेटी से छेड़खानी की तो पुलिस को शिकायत देकर मुकदमा दर्ज कराया है। महिला ने पुलिस आयुक्त को शिकायत दी है कि वह वर्ष 2022-23 में सेक्टर-27 थाना क्षेत्र के फिजियोथेरेपी केंद्र पर काम करती थी। 12 जनवरी, 2023 की शाम को जब वह घर जाने लगी तो संचालक राहुल ने उन्हें अपने कार्यालय में बुलाकर पहले अश्लील हरकत की और फिर पिस्तौल दिखाकर दुष्कर्म किया। बाद में धमकी दी कि किसी को बताया तो पति और बच्चों को मार देगा। आरोपी ने मोबाइल में उनकी आपत्तिजनक वीडियो दिखाकर ब्लैकमेल करते हुए कई बार शारीरिक शोषण किया। बढ़ते उत्पीडऩ और डर से उन्होंने सितंबर, 2023 में नौकरी छोड़ दी थी। महिला ने पुलिस को बताया कि नौकरी छोडऩे के बाद भी चिकित्सक ने पीछा करना और घर आना बंद नहीं किया। एक बार विरोध करने पर पिटाई भी की। खुद को पुलिस अधिकारियों का करीबी बताकर धमकाता रहा। 27 अप्रैल की देर शाम को जब वह बाथरूम में थी तभी राहुल उनकी बेटी के कमरे में घुस गया। बाहर आने पर महिला ने देखा कि वह अर्धनग्न हालत में था और उनकी बेटी रो रही थी। महिला को देखकर मौके से भाग गया।

डर की वजह से चुप रही : पीड़िता

महिला का कहना है कि डर और शर्म की वजह से वह अब तक चुप रही, लेकिन अब पुलिस आयुक्त को शिकायत देकर मुकदमा दर्ज कराया है।

युवक पर फैक्ट्री में आगजनी का आरोप

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव कामी रोड स्थित इंडोकैन हनी फैक्ट्री में 15 मई की रात लगी आग के मामले में फैक्ट्री प्रबंधक ने एक युवक पर आगजनी का आरोप लगाया है। फैक्ट्री मालिक ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। फैक्टरी संचालक अमित गुप्ता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि अजय नामक युवक ने कई बार फैक्ट्री प्रबंधन को धमकियां दी थी। फैक्ट्री प्रबंधक ने यह भी आरोप लगाया है कि 12 फरवरी को हुई एक अन्य आगजनी की घटना में भी अजय की संलिप्तता थी, लेकिन तब कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई थी। कंपनी को इस संबंध में लाखों रुपये का नुकसान हुआ है। जांच अधिकारी सुभाष चंद ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है।

मेयर व अधिकारियों ने किया दौरा

नगर निगम के नए भवन के निर्माण की कार्रवाई तेज, कई सालों से ठप पड़ा काम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

अधूरे पड़े नगर निगम के नए भवन का निर्माण कार्य शुरू करवाने की कार्यवाही तेज कर दी है। इसी को लेकर नगर निगम मेयर राजीव जैन तथा आयुक्त हर्षित कुमार ने अधिकारियों के साथ दौरा किया और निर्माण पुनः शुरू हो उसके इस पर विस्तार से चर्चा की। राजीव जैन ने बताया कि सेक्टर तीन के निकट 5 एकड़ जमीन में नया भवन बनाने की मंजूरी वर्ष 2017 में दी गई थी और इस पर लगभग 52 करोड़ की लागत आनी थी। करोना काल और रेटो के विवाद के चलते भवन का 70 प्रतिशत काम पूरा होने के बाद लटक गया। जो पिछले कई वर्षों से ठप पड़ा है। राजीव जैन ने बताया कि मेयर बनने के बाद उन्होंने विभाग की उच्च अधिकारियों से भवन का निर्माण पुनः शुरू करवाने का आग्रह किया। विभाग के अधिकारियों ने नगर निगम के अधिकारियों से रिपोर्ट मांगी कि कितना काम पूरा हो चुका है और कितना बाकी है, इसके अलावा कोई नया प्रस्ताव भी जोड़ना है तो उसका पूरा एस्टीमेट बनाकर भेजा जाए।

सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करते मेयर राजीव जैन। *फोटो : हरिभूमि*

एसएमडीए की बैठक में भी भवन को लेकर चर्चा हुई थी

आयुक्त हर्षित कुमार ने बताया कि मंगलवार को हुई एसएमडीए की बैठक में भी भवन को लेकर चर्चा हुई थी और जल्द ही चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री के साथ होने वाली बैठक में भी भवन का विषय रखा जायेगा। उन्होंने कहा कि भवन बनने से निगम का स्टॉफ जो अलग-अलग चार स्थानों पर बैठकर काम कर रहा है वह एक स्थान पर बैठ जायेगा। इससे जनता को भी सुविधा होगी। मौके पर भवन के निर्माण सलाहकार डॉ. प्रवीण गर्ग, कार्यकारी अभियंता पद्म भूषण, म्यूनिसिपल इंजीनियर सोमवीर सिंह, कनिष्ठ अभियंता सचिन शर्मा में मौजूद रहे।

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी ने किया पीएम श्री स्कूलों का निरीक्षण, बेगा स्कूल में खामियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी रचना बाना व जिला परियोजना संयोजक सुजाता खत्री ने पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दातौली व पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बेगा का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण दल में उप जिला शिक्षा अधिकारी मंजू गर्ग, खंड शिक्षा अधिकारी आजाद सिंह, जिला सहायक परियोजना संयोजक डा. अतर सिंह सहित अन्य अधिकारी शामिल रहे। दातौली विद्यालय में सभी शिक्षक कक्षाओं में उपस्थित मिले। हर्बल गार्डन, लैब्स, कक्षा-कक्ष व सभी ग्रांट्स का सही उपयोग पाया गया। विद्यालय की व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए बोर्ड परीक्षा में शत प्रतिशत परिणाम के लिए प्राचार्य विवेक शर्मा व स्टाफ को बधाई दी गई। वहीं, बेगा विद्यालय में कई खामियां पाई गईं। विज्ञान लैब क्रियान्वित नहीं पाई गई और गणित कार्नर नहीं बनाया गया था। स्कूल में साफ-सफाई की स्थिति भी खराब पाई गई। प्राचार्य सतवीर को दो दिन में सभी कार्यशालाओं को कार्यशील कर वीडियो भेजने के निर्देश दिए गए। निरीक्षण के दौरान शिक्षण कार्य व ग्रांट्स उपयोग की गहन जांच की गई।

गन्नौर। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दातौली का निरीक्षण करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

धूप लगने पर अगर हो सिर दर्द-आए चक्कर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। गर्मी के मौसम में जरा सी धूप लगने पर ही मुझे चक्कर आने लगते हैं, सिर दर्द होने लगता है। कृपया इससे बचाव करने का कोई उपाय बताएं।

-अक्षत, बिलासपुर

गर्मी के मौसम में धूप की वजह से कई लोगों को सिर दर्द की समस्या होती है, लेकिन इसके साथ अगर आपको चक्कर भी आ रहे हैं तो समस्या गंभीर हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। एक बार आपको न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। फिलहाल कोशिश करें कि आप कम से कम धूप में निकलें और पानी का सेवन अधिक से अधिक करते रहें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। जब कभी मैं ज्यादा वॉक कर लेता हूं तो पैरों में सूजन हो जाती है। फिर ये अपने आप ठीक हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इससे बचाव के क्या उपाय हैं?

-रामप्रकाश, भोपाल

कई बार पैरों में सूजन, ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की वजह से होता है। हालांकि नसों की एक बीमारी भी होती है, जिससे सूजन आ जाती है, इसलिए सबसे पहले आप एक बार ब्लड शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल आती है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। चेकअप के बाद ही डॉक्टर इसका सही इलाज कर पाएंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। 6 महीने पहले हेयर ट्रांसप्लांट कराया था। शुरुआत में ईचिंग और इरिटेशन हुई थी। अब कुछ दिनों से फिर से ईचिंग और इरिटेशन हो रही है। अब मुझे क्या करना चाहिए?

-केतन, रायपुर

बेहतर होगा कि आपने जहां से हेयर ट्रांसप्लांट कराया है, उन्हीं से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर चेंज करने से आपको परेशानी हो सकती है। आपको क्या ट्रीटमेंट दिया गया है और किस तरह की चीजों से बचना है, यह वही डॉक्टर अच्छी तरह से बता सकते हैं, इसलिए आपको किसी दूसरे डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरा वेट 110 किलो है। वेट लॉस के लिए जिम भी जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट प्लान फॉलो करता हूं, लेकिन इन सबके बावजूद मेरा वेट कम नहीं हो रहा। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

आपको एक बार अपना थायरॉइड भी चेक करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसके डिसफंक्शन की वजह से भी वजन बढ़ता है। पर जैसा आप बता रहे हैं कि आप जिम जा रहे हैं और प्रॉपर डाइट ले रहे हैं, इसके बाद भी वजन बढ़ रहा है तो आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। आपकी डाइट में हो सकता है, कुछ ऐसा हो जिससे लगातार वजन बढ़ रहा हो। डॉक्टर सही सलाह देंगे।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। हर साल गर्मी के दिनों में मुझे अकसर लूज मोशन होने लगते हैं। इससे डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसा न हो, इसके लिए कृपया कोई उपचार बताएं।

-रमेश, रोहतक

गर्मी के मौसम में वाटर ऑर्न डिजीज होने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए घर से बाहर निकलें तो अपना पानी साथ ले जाएं। बाहर इधर-उधर का पानी न पिएं। जहां पानी साफ हो, वहीं पिएं। इसके साथ ही बाहर के कटे हुए फल या दूसरे खुले में बिकने वाली ऐसी चीजें ना खाएं, जिसमें मक्खी या अन्य कीट बैठ सकते हों। इस तरह थोड़ा चेंज करके आपको राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, निदेशक-तुलसी हेल्थ केयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

स्पेशल: वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया-डे, 24 मई

यह सही है कि सिजोफ्रेनिया एक गंभीर रोग है लेकिन इस धारणा से बाहर निकलने की जरूरत है कि यह लाइलाज मनोरोग है। मनोचिकित्सक की देख-रेख में इसका इलाज संभव है। लेकिन इसके साथ ही पेशेंट की प्रॉपर केयर और सपोर्ट भी बहुत इंपॉर्टेंट होते हैं। इस रोग के लक्षण और उपचार के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

गंभीर मानसिक रोग सिजोफ्रेनिया करें प्रॉपर केयर-मेडिकल ट्रीटमेंट

अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में प्रति 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति अपने जीवन काल में सिजोफ्रेनिया से प्रभावित हो सकता है। सिजोफ्रेनिया एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके में नकारात्मक बदलाव आते हैं। सिजोफ्रेनिया मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति वास्तविकता से संपर्क खो सकता है। इसके परिणामस्वरूप उन्हें दैनिक जीवन में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

प्रमुख लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीजों में लक्षणों की गंभीरता भी अलग-अलग हो सकती है। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

भ्रम में जीना: सिजोफ्रेनिया के मरीज ऐसी बातों पर विश्वास करते हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं। वे सोच सकते हैं कि कोई उन्हें नुकसान पहुंचा रहा है या परेशान कर रहा है, जबकि ऐसा नहीं है। वे सोच सकते हैं कि वे बहुत संपन्न, क्षमतावान और सशक्त व्यक्ति हैं, जबकि ऐसा नहीं होता है।

मतिभ्रम: ऐसे मनोरोगियों को मतिभ्रम किसी भी इंद्रिय से हो सकता है, लेकिन आवाजें सुनना सबसे आम है। ऐसे लोग इस तरह की चीजें देखते या सुनते हैं, जिन्हें दूसरे लोग नहीं देख पाते। सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगी को ये चीजें वास्तविक लगती हैं।

बात करने में दिक्कत: सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों के लिए दूसरे लोगों से बात करना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग सवालों के जो जवाब देते हैं, वे पूछे जा रहे सवाल से संबंधित नहीं हो सकते हैं या हो सकता है कि सवालों का पूरा जवाब न दिया गया हो।

असामान्य व्यवहार: किसी कार्य विशेष के संदर्भ में वयस्क होने के बावजूद वे छोटे बच्चों जैसी हरकतें कर सकते हैं या फिर मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। उनका व्यवहार किसी लक्ष्य पर केंद्रित नहीं होता। ये लोग आमतौर पर किसी के निर्देशों का पालन नहीं करना चाहते हैं। वे ऐसे तरीके से आगे बढ़ सकते हैं, जो सामान्य नहीं हैं या सामाजिक स्थिति के संदर्भ में उपयुक्त नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- वे सामाजिक रूप से स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं।
- वे बीमारी की वजह से दिनचर्या के कार्यों को सही तरीके से अंजाम देने में विफल रहते हैं। जैसे नहाना और अन्य क्रियाएं सही तरह से न कर पाना।
- भावनाओं को व्यक्त करने में दिक्कत।
- आंख से आंख मिलाकर बात करने में कठिनाई।
- ध्यान एकाग्र करने में दिक्कत।
- याददाश्त का कमजोर होना।
- निर्णय लेने में कठिनाई।

रिस्क फैक्टर्स

सिजोफ्रेनिया नामक यह मानसिक रोग किसी एक कारण विशेष से नहीं होता। कई ऐसे कारण हैं, जो इस समस्या को उत्पन्न कर सकते हैं। जैसे-

आनुवंशिक कारण: अगर अतीत में परिवार के किसी सदस्य को सिजोफ्रेनिया की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी के सदस्यों में इस मनोरोग के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

मस्तिष्क की संरचना और न्यूरोट्रांसमीटर: ब्रेन में रिलीज होने वाले डोपामाइन और ग्लूटामैट के असामान्य होने पर सिजोफ्रेनिया के होने का जोखिम बढ़ सकता है।

गर्भस्थ शिशु की समस्या: जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कुपोषण या किसी तरह के संक्रमण से ग्रस्त होती हैं, उनके शिशुओं में कालांतर में सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत ज्यादा तनाव और मादक पदार्थों का सेवन: एक अरसे तक अत्यधिक तनावग्रस्त रहने या फिर किशोरावस्था या युवावस्था की शुरुआत में ड्रग्स या अन्य किसी मादक पदार्थ की लत से सिजोफ्रेनिया होने का खतरा बढ़ सकता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

रोगी का ट्रीटमेंट करने से पहले मनोचिकित्सक इस बात का मूल्यांकन करते हैं कि मरीज में सिजोफ्रेनिया से संबंधित जो लक्षण हैं, वे किसी अन्य मनोरोग जैसे डिप्रेशन आदि से संबंधित तो नहीं हैं। इसके बाद ही वह इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। सिजोफ्रेनिया के इलाज के कुछ प्रमुख तरीके इस प्रकार हैं-

दवाओं से इलाज: सिजोफ्रेनिया को नियंत्रित करने में 'एंटी साइकोटिक ड्रग्स' दी जाती हैं, जो मरीज की विभ्रम और मतिभ्रम की स्थिति को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं।

साइकोथेरेपी: इसके अंतर्गत मनोचिकित्सक मरीज को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी-सीबीटी देते हैं, जिससे मरीज को अपनी दिनचर्या के कार्यों को करने में मदद मिलती है।

पुनर्वास (रीहैबीलिटेशन): मरीज को सामाजिक रूप से सक्रिय करने के लिए उसे प्रशिक्षित किया जाता है, किसी कार्य-रोजगार का भी उसे प्रशिक्षण दिया जाता है। इन सबसे उसकी रिकवरी जल्दी होने में मदद मिलती है।

परिवार के सदस्यों की मदद: मरीज के उपचार में उसके परिवार के सदस्यों की मदद ली जाती है और मरीज की विभिन्न मानसिक स्थितियों से निपटने के लिए उन्हें मनोचिकित्सक परामर्श देते हैं।

लापरवाही से बिगड़ सकती है कंडीशन

यदि समय रहते सिजोफ्रेनिया का समुचित उपचार नहीं करवाया गया तो ऐसी स्थिति में मरीज के लिए इस मर्ज के साथ ही अन्य मनोविकार या मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो उसके जीवन को बदतर बना सकती हैं। जैसे-

- सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के दिमाग में आत्महत्या के विचार कहीं ज्यादा मंडराते हैं। इसलिए इस रोग से ग्रस्त रोगियों को कभी भी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।
- सिजोफ्रेनिक व्यक्ति को अवसाद या डिप्रेशन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
- पीड़ित व्यक्ति शराब या अन्य मादक पदार्थ का भी लती हो सकता है।
- वह ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर नामक मनोरोग से भी ग्रस्त हो सकता है।

इनसे करें परहेज

अल्कोहल लेने से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए सिजोफ्रेनिया और अन्य मनोरोगों से ग्रस्त लोगों को शराब या किसी भी मादक पदार्थ के सेवन से दूरी बनाए रखना चाहिए। इस संदर्भ में मरीजों के परिजनों को ध्यान देना चाहिए। अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ और शुगर युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जंक फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स और अत्यधिक तले-भुने खाद्य पदार्थ से दूरी बनाए रखना लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

खान-पान पर भी दें ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए स्वस्थ और सकारात्मक सोच, स्वास्थ्यकर दिनचर्या के साथ-साथ हेल्दी-न्यूट्रिशस डाइट का भी अपना महत्व है। सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक रोगों से ग्रस्त रोगियों के खान-पान पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए, क्योंकि मरीज को इस संदर्भ में जानकारी नहीं होती, इसलिए उसके परिजनों को पौष्टिक भोजन देना चाहिए।

- विटामिन सी से परिपूर्ण आंवला, नीबू, जामुन, संतरा और अन्य साइट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। क्योंकि ये स्ट्रेस हार्मोन-कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक हैं।
- साबुत अनाजों जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, ओट्स आदि को खान-पान में वरीयता देना लाभप्रद है।
- दालें, चना, बींस को खान-पान में प्राथमिकता देना फायदेमंद है।
- बादाम, अखरोट और फ्लेक्स सीड्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

औषधीय फल / शिवचरण चौहान

उदर रोगों के लिए कारगर बेल

साधारण बोलचाल की भाषा में बिल्व वृक्ष को बेल का पेड़ कहते हैं। गर्मी में इसमें फल लगते हैं, जो बहुत कठोर होते हैं। पके फल का छिलका तोड़ने पर अंदर केसरिया या पीले रंग का गूदा निकलता है। इसके गूदे का आयुर्वेद में बहुत औषधीय महत्व है। गूदे का शरबत गर्मी के मौसम में पीने से पेट को शीतलता मिलती है और कई उदर रोग ठीक हो जाते हैं। केवल फल ही नहीं बेल वृक्ष की जड़, छाल, पत्ते और बीज भी अपने-अपने गुणों के कारण उपयोगी हैं। इसके पोषक और रोगनाशक गुणों के कारण इसे दिव्यफल भी कहा जाता है। बेल की दो जातियां होती हैं-एक जंगली और दूसरी रोपित। जंगली बेल जहां आकार में छोटा, कड़ा, अत्यंत बीजयुक्त और स्वादहीन होता है, वहीं रोपित फल बड़ा होता है, उसका छिलका पतला, गूदा सुनहरे रंग का, बीज बहुत कम और खाने में मीठा होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा बेल फल, वात, कफ, उदर शूलनाशक और आंतों के लिए शक्तिप्रद होता है। पका हुआ बेल का फल मधुर, सुगंधित, रुचिकर, मृदुविरेचक, अधोवायु निस्सारक और पाचक होता है। इसमें कच्चे फल से कम गुण होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार बेल के फल में कार्बोहाइड्रेट 16.2 प्रतिशत, प्रोटीन 67 प्रतिशत, शर्करा 4.7 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत और विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त गूदे और छिलके में टैनिन भी मिलता है। इसके फल में भी रासायनिक तत्व पाए जाते हैं, उनका प्रभाव मुख्यतता आंत और रक्त संस्थान पर पड़ता है। बेल गिरी का शर्बत अनेक उदर रोगों में प्रयोग किया जाता है।

ऐसे करें सेवन: आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह पर आप यहां बताए जा रहे रोगों के उपचार में बेल का सेवन कर सकते हैं।

- जिन्हें बार-बार दस्त लगने की शिकायत बनी रहती है, वे लगभग 20 ग्राम बेल के गूदे का नियमित सेवन करें।
- दस्त से राहत के लिए कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली की गिरी को कूटकर काढ़ा तैयार करें। इसमें शहद या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर सेवन करें।
- नेत्र रोगों में इसका सेवन लाभकारी है।
- बहुमूत्र रोग होने पर पके बेल के गूदे का शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- भूख न लगने पर बेल के चूर्ण में मिश्री का चूर्ण और छोटी पिप्पली का चूर्ण मिलाकर अदरक के रस के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना कारगर है।
- हैजा होने पर बेल चूर्ण को पुराने गुड़ के साथ खाने और साथ में बेल का शर्बत पीने से बहुत लाभ मिलता है। दूध के साथ बेल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।
- खून की कमी यानी एनीमिया में भी इसके सेवन से लाभ होता है।
- बच्चों को दस्त होने पर बेलगिरी तीन भाग और सफेद जीरा, छोटी इलायची एक-एक पानी में पीस कर छानने के बाद पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'वीर हनुमान' में एक्टर माहिर पंधी बाली और सुग्रीव की भूमिका निभा रहे हैं। माहिर अपनी मस्कुलर बॉडी और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या एफर्ट्स करते हैं? माहिर का फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

फिटनेस के लिए जरूरी है एक रूटीन

फिटनेस फंडा

माहिर पंधी

एक्टर माहिर पंधी बहुत फिट दिखते हैं। इसके लिए वे बहुत एफर्ट करते हैं। वर्कआउट से लेकर डाइट तक पर वे एक निश्चित रूटीन फॉलो करते हैं। इस बारे में वे यहां और डिटेल में बता रहे हैं।

डाइट प्लान: मेरी डाइट में ज्यादातर फूड आइटम्स ब्वॉयल्ड होते हैं। चावल, गेहूं और दूध अवॉयड करता हूं। 260 ग्राम क्लीन और लीन प्रोटीन के साथ बहुत सारी सब्जियां मेरी डेली डाइट में शामिल होती हैं।

वर्कआउट रूटीन: वर्कआउट में पुशअप्स, पुल और लेग्स एक्सरसाइज पर ज्यादा फोकस करता हूं। मैंने अपना वर्कआउट रूटीन ऐसा बना रखा है कि हर बॉडी पार्ट हफ्ते में कम से कम दो बार ट्रेन होते रहें। हालांकि बिजी शेड्यूल की वजह से समय निकालना टफ होता है लेकिन यह भी एक स्किल है, जो यह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री हमें सिखा देती है। हमको खुद ही तरीके ढूंढने होते हैं कि कैसे रेस्ट लिया जाए। कई बार ऐसा होता है, जब पैकअप रात में देर से होता है, फिर भी अगली सुबह 6:30 बजे जिम जाना होता है। इसलिए सुबह 6 बजे उठता हूं। जल्दी से प्री-वर्कआउट मील लेकर जिम पहुंचने के लिए दौड़ता हूं। 15 मिनट लगते हैं, जिम पहुंचने में। फिर वहां पहुंचकर वार्मअप करके वर्कआउट खत्म करके 9 बजे सेट पर वापस लौटना होता है। यह एक टास्क जैसा होता है, लेकिन डेली करने से यह एक रूटीन बन जाता है, जिसे आपको अपनाना ही पड़ता है।

मेंटल हेल्थ: यह सही है कि फिजिकल हेल्थ का अपना महत्व है लेकिन मेरा मानना है कि इंसान के लिए मेंटल हेल्थ सबसे ज्यादा जरूरी होती है। मेरे विचार से इसके लिए अच्छी और मोटिवेशनल किताबें पढ़ना बहुत जरूरी और कारगर होता है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मेडिटेशन करना भी जरूरी है। मेरा मेडिटेशन, मेरी स्पिरिचुएलिटी से आता है। मैं रोजाना प्रार्थना करता हूं। जब भी मैं सेट पर तैयार होता हूं, कोई ना कोई सबद, भजन, हनुमान चालीसा या बजरंग बाण का ऑडियो जरूर चलता रहता है। यह मेरे मन को शांत करता है और ध्यान में मदद करता है। जब मैं सोने जाता हूं, तब भी कोई मधुर, कर्णप्रिय और स्पिरिचुअल म्यूजिक का ऑडियो बजता रहता है। ये सब मेरी परवरिश का हिस्सा रहा है, इसलिए यह अब मेरी लाइफस्टाइल बन गई है। इससे मुझे मानसिक रूप से बहुत मदद मिलती है। मुझे पढ़ना बहुत पसंद है। इसलिए मैं डेली कुछ अच्छा जरूर पढ़ता हूं, इससे भी मेंटली पॉजिटिविटी आती है। नेगेटिविटी खत्म होती है।

रीडर्स को सजेशन : मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस मेंटेन करने के लिए आपका एक रूटीन होना चाहिए। डेली कम से कम 15,000 से 20,000 स्टेप्स जरूर चलें और स्वच्छ, शुद्ध और पौष्टिक खाएं। स्वच्छ खाने से मतलब है-ताजी और मौसमी सब्जियां खूब खाएं। जहां तक संभव हो प्रिजरवेटिव्स और पैक्ड फूड से दूर रहें और घर का बना हुआ शुद्ध और पौष्टिक खाना ही खाएं। जंक फूड्स, फास्ट फूड्स और स्ट्रीट फूड्स खाना अवॉयड करें। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अधोमुखश्वानासन वैसे है तो आसान योगासन लेकिन इससे कई तरह के फायदे होते हैं। इसे करने से गर्मी का अहसास भी कम होता है। इसे कैसे करें, करते समय क्या सावधानियां बरतें, इस बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

गर्मी के मौसम में लाभकारी अधोमुखश्वानासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अधोमुखश्वानासन, तीन शब्दों से मिलकर बना है। अधस जिसका मतलब है, नीचे की ओर। मुख का मतलब है मुंह और श्वान का मतलब है कुत्ता। सूर्य नमस्कार ए और सूर्य नमस्कार बी के एक स्टेप के रूप में इस्तेमाल होने वाला यह सबसे शुरुआती योगासन है। यह बहुत आसान होते हुए भी बहुत फायदेमंद योगासन है। इसलिए जो व्यक्ति भी योगासनों की शुरुआत करता है, सबसे पहले उसे यही योगासन करने की सलाह दी जाती है।

आसन करने की विधि: इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। इसके बाद धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकें, जिससे आपके शरीर की 'वी' शेप बने। पैरों की तरह दोनों हाथों के बीच भी थोड़ी दूरी बनाकर रखें। कम से कम 30 सेकेंड तक कुछ न करें, इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद सांस लें और सांस लेते समय अपने पैरों की अंगुलियों की मदद से कमर को पीछे की तरफ खींचें। इस दौरान कोशिश करें कि आपके हाथ और पैर न मुड़ें। ऐसा करने से शरीर के पीछे हाथों और पैरों को खिंचाव मिलेगा। मुंह से एक लंबी सांस लें और फिर करीब 30 सेकेंड तक या थोड़े कम समय तक इसी मुद्रा में रहें।

आसन करने के फायदे: यह आसन शरीर को स्ट्रेच करके और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाकर शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। अधोमुखश्वानासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिससे पीठ दर्द से राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, हाथ और पैरों को स्ट्रेच करता है, जिससे शरीर का लचीलापन और ताकत बढ़ती है। अधोमुखश्वानासन मन को शांत करता है और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आसन सिर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर बालों को पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आसन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और एसिडिटी, अपच की समस्या से राहत मिलती है। अधोमुखश्वानासन करने से हाथों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आसन शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

ये भी होते हैं लाभ: अधोमुखश्वानासन करने से पेट सही रहता है, पाचन में सुधार होता है, मस्तिष्क का तनाव कम होता है। अवसाद यानी डिप्रेशन को दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है। जो महिलाएं रजोनिवृत्त हो चुकी हों यानी जिनके पीरियड्स खत्म हो चुके हों, उन्हें इस आसन के करने से घबराहट और बेचैनी से मुक्ति मिलती है। इसे करने से बीपी नॉर्मल रहता है। साइटिका और साइनस की समस्या में भी इससे मदद मिलती है। **बरतें सावधानियां:** योग्य प्रशिक्षक से सीखने के बाद ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- पीठ में चोट लगी हो तो कभी भी यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाओं को यह नहीं करना चाहिए।
- आप अपनी शारीरिक क्षमता से ज्यादा जोर न लगाएं। अगर यह आसन करने में कोई दिक्कत हो रही हो तो तुरंत करना छोड़ दें। अगर कोई भी शारीरिक समस्या हो तो पहले डॉक्टर से संपर्क करें। *

खबर संक्षेप

ऑनलाइन रिव्यू वर्क का झांसा देकर युवक से ठगी

सोनीपत। मोहाना थाना क्षेत्र के गांव बोहला में युवक को ऑनलाइन रिव्यू वर्क का झांसा देकर सवा लाख रुपये की राशि के ठगने का मामला सामने आया है। 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 ठग तक पहुंचने के लिए साइबर सेल की मदद ले रही है। गांव बोहला निवासी प्रवीन कुमार ने बताया कि वह अंबाला के बधौली स्थित एनवी डिस्टिलरीज प्राइवेट लिमिटेड में काम करता है।

विदेशी भांजा बनकर ठगी पांच लाख रुपये की राशि

सोनीपत। जिले में साइबर ठगी के मामले कम होने का नाम नहीं ले रहे है। ठगों ने व्यक्ति से विदेश में रहने वाले उसके भांजा बनकर लाखों रुपये की ठगी कर ली। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। सेक्टर-23 साइबर थाना पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव रोहट निवासी देवेंद्र ने बताया कि उसके पास आठ मई को उसके मोबाइल पर एक व्हाट्सएप कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को उसका भांजा दीपक बताया। कहा कि ऑस्ट्रेलिया में रहता है। फिर बताया कि उसका एक दोस्त भारत में है, जिसकी पत्नी अस्पताल में भर्ती है। उसे पैसों की सख्त जरूरत है। इसके बाद दो अन्य नंबरों से कॉल आई। कॉल करने वालों ने 3.50 लाख मांगे थे।

ठगी की वारदात में शामिल आरोपित गिरफ्तार किया

सोनीपत। बहालगढ़ थाना पुलिस ने नौकरी लगवाने का झांसा देकर लाखों रुपये की ठगी करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित कमल निवासी बदरपुर साउथ दिल्ली का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। एक महिला ने गत 21 जनवरी को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि उसके पति देवेंद्र के साथ दिनेश नाम का युवक उसके घर पर आया। उसके बाद उसका घर पर आना-जाना शुरू हो गया। उसने कहा कि वह उसके लड़के प्रशांत को रेलवे विभाग में नौकरी लगवा देता है।

ऑनलाइन पैसा कमाने के चक्कर में डेढ़ लाख की चपत

खरखौदा। रोहणा गांव का एक युवक आनलाइन ठगी का शिकार हो गया। आनलाइन पैसा कमाने के चक्कर में उसे डेढ़ लाख रुपये की चपत लग गई। मामले की शिकायत पीड़ति द्वारा पुलिस को दी गई है, जिस पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। रोहणा के त्रिलोक का कहना है कि वह एक पेट्रोल पंप पर नौकरी करता है। एक लड़की ने फोन कर उसे बताया कि अगर वह पचास हजार रुपये का आनलाइन निवेश करता है तो उसे मार्किट ट्रेडिंग के माध्यम से प्रोफिट मिलने लगेगा। जिस पर उसने उक्त लड़की के कहने पर पचास हजार रुपये लगा दिए। उसने उक्त लड़की के खाते में ही पैसे डाले थे, कुछ दिन बाद जब उक्त लड़की को फोन कर यह कहते हुए पैसे मांगे कि उसे अब निवेश नहीं करना है।

पूर्व सरपंच ने एनएचएआई व एसडीएम को सौंपे पत्र

फ्लाईओवर के पास कट पर बढ़ती सड़क दुर्घटनाओं पर रोक की मांग

हर समय अनहोनी की आशंका बनी रहती है, कई लोग गवां चुके अपनी जान : जगदीप

गन्नौर। गढ़ी कलां गांव के पास। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गढ़ी कलां फ्लाईओवर कट पर दुर्घटनाओं को रोकने के लिए पूर्व सरपंच ने एनएचएआई व एसडीएम को पत्र देकर समाधान की मांग की। पूर्व सरपंच जगदीप ने समाधान पत्र में बताया कि उनके गांव के पास गढ़ी कलां (पांची गुजरान) फ्लाईओवर के पास कट पर हो रही लगातार सड़क दुर्घटना हो रही है और हादसे में मौत भी चुकी है। हर समय किसी अनहोनी की आशंका बनी रहती है। कट के कारण एक या दो जानें बेवजह चली जाती हैं, और अनगिनत लोग गंभीर रूप से घायल हो जाते हैं। एक ही दिन में दो-दो घटनाएं भी हो रही हैं।

एडवोकेट जगदीप ने समाधान पत्र में बताया कि जनहित में यह समस्या लोगों के जीवन से जुड़ी है और तत्काल प्रभाव से समाधान की आवश्यकता है। हाल ही में भजन सम्राट कन्हैया मित्तल की गाड़ी का यहीं एक्सीडेंट हुआ, तीन गंभीर घटनाओं में, एक व्यक्ति की मौत, दो पुलिस अधिकारी घायल हुए हैं। दो पुलिसकर्मी भी इसी कट पर बाल-बाल बचे थे। इसके अलावा गांव के पूर्व सरपंच मांगे प्रधान की भी इसी कट पर हादसे में मौत हुई थी।

आसपास के लोग इस कट से गुजरने से कतराते हैं। शिकायत में बताया कि कट पर चारों तरफ से ट्रैफिक आता है और किसी भी प्रकार के उचित प्रबंधन या सुरक्षा उपायों की कमी के कारण घटना बढ़ रही है। न पर्याप्त रोशनी है, न स्पष्ट संकेत, और न ही सुरक्षित यातायात का कोई इंतजाम है। हर व्यक्ति का जीवन अनमोल है, और उसे सुरक्षित रखना हमारा सामूहिक दायित्व है।

स्थायी समाधान निकाला जाए

एडवोकेट जगदीप ने बताया कि कानून और व्यवस्था बनाए रखने की बड़ी जिम्मेदारी है, लेकिन इस सड़क पर हो रही मौतें सीधे तौर पर मानवीय जीवन के अधिकार का उल्लंघन हैं। उन्होंने अधिकारियों से मांग की कि स्वयं निरीक्षण करके स्थिति का जायजा लेकर दुर्घटनाओं के कारणों का पता लगाएं और स्थायी समाधान निकाला जाए। हादसों को रोकने के लिए पर्याप्त और स्पष्ट चेतावनी संकेत और रिफ्लेक्टर लगाए जाएं, रात में पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था ,ट्रैफिक को नियंत्रित करने के लिए यातायात सिग्नल या सुरक्षित गोलचक्कर का निर्माण किया जाए। आवश्यकतानुसार गति सीमा को नियंत्रित करने के उपाय कर पुलिस की गश्त बढ़ाई जाए।

गढ़ी झझारा के मेधावी छात्रों का किया सम्मान, 10वीं का परिणाम शत-प्रतिशत

मेधावी छात्रों का सम्मान करते गांव के सरपंच व स्कूल के शिक्षक अनुपम रापरिया व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गढ़ी झझारा का दसवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। मेधावी छात्रों के सम्मान में स्कूल में छात्रों को सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्य सतपाल राठी ने बताया कि विद्यालय के 57 छात्र-छात्राओं ने परीक्षा दी, जिसमें सभी उत्तीर्ण हुए। नौ छात्रों ने मेरिट में स्थान प्राप्त किया, जबकि 30 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में पास हुए। छात्रा शालू ने 422 अंकों के साथ प्रथम, रेनू ने 409 अंकों के साथ द्वितीय और तनीषा ने 406 अंकों के साथ तृतीय स्थान हासिल किया। प्रधानाचार्य ने सभी छात्र-छात्राओं और स्टाफ को बधाई दी। गांव गढ़ी झझारा के सरपंच प्रतिनिधि कमलनाथ और प्रमुख व्यक्तियों ने विद्यार्थियों को फूलमाला पहनाकर और लड्डू खिलाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर शिक्षक अनुपम रापड़िया, विजेंद्र लकड़ा, पूनम, सतबीर, संजय, अमित,सुदेश, सवित, रविंद्र शास्त्री, हरीश कुमार, सूरजभान, अंकुर शर्मा, राजेश कुमार, पूजा, सुषमा, सुनील, विनय भारद्वाज सतीश वर्मा आदि मौजूद थे।

गोहाना। मेधावी विद्यार्थियों को ट्राफी देते शिक्षकगण। फोटो : हरिभूमि

परीक्षाओं में अव्वल विद्यार्थी सम्मानित

गोहाना। गांव बिचपड़ी स्थित लक्ष्मी मॉर्डन स्पोर्ट्स स्कूल के मेधावी विद्यार्थियों ने 10वीं व 12वीं की परीक्षाओं में सराहनीय प्रदर्शन किया। परीक्षाओं को अच्छे अंकों के साथ उतीर्ण करने वाले विद्यार्थियों को बुधवार को स्कूल में सम्मानित किया गया। समारोह का नेतृत्व स्कूल के एमडी डॉ. मनजीत सिंह ने किया। अध्यक्षता प्राचार्या पूनम देवी ने की।कक्षा 10वीं की परीक्षा में महक पुत्री राजेंद्र सिंह ने 500 में से 485 अंक लेकर स्कूल को टॉप किया। याचना पुत्री राजबीर व राहुल पुत्र सुरेंद्र ने 482 अंक, कीर्ति पुत्री शीलकराम ने 475 अंक और शिवानी पुत्री रामफल ने 465 अंक प्राप्त करके क्रमशः दूसरा, तीसरा, चौथा और पांचवां स्थान हासिल किया। कक्षा 12वीं की परीक्षा में दीप्ति ने 500 में से 436 अंक, खुशी ने 435 अंक, एकता ने 430 अंक, संजु ने 428 अंक और खुशी ने 419 अंक प्राप्त करके अपनी प्रतिभा प्रदर्शित की।

निधि का ग्रेपलिंग वर्ल्ड कप के लिए चयन

खरखौदा। पिपली गांव की बेटी निधि का चयन ग्रेपलिंग वर्ल्ड कप के लिए हुआ है,12 से 15 जून के बीच कजाकिस्तान के अस्ताना में आयोजित की जाएगी। निधि के पिता एवं कोच मनीष दहिया ने यह बताया कि निधि का चयन सीनियर के 90 प्लस भार वर्ग में हुआ है। वह ग्रेपलिंग के जी आई स्टाइल में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करेगी। उन्होंने बताया कि भारतीय कुश्ती संघ से सम्बद्ध भारतीय ग्रेपलिंग कमेटी ने निधि के चयन संबंधी पत्र जारी किया है। जिसमें कहा गया है कि निधि के अद्वितीय खेल कौशल और खेल प्रदर्शन ने चयन समिति को प्रभावित किया है। चयन समिति का मानना है कि निधि में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रभावशाली खेल प्रदर्शन की क्षमता है। समिति को पूरा भरोसा है कि निधि प्रस्तावित चैंपियनशिप में देश का गौरव बढ़ाने का काम करेगी।

राजीव गांधी ने देश की एकता के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया : दिवान

- पूर्व प्रधानमंत्री की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। राजीव गांधी को श्रद्धांजलि अर्पित करते कांग्रेस नेता कमल दिवान एवं अन्य।

जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में भारत रत्न एवं पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय राजीव गांधी की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाग लिया और पूर्व प्रधानमंत्री की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं समाजसेवी कमल दिवान ने कहा कि राजीव गांधी ने देश की एकता के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया। उनके कार्यकाल में कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए, जिनमें 18 वर्ष की आयु में मताधिकार प्रदान करना, सूचना क्रांति और कंप्यूटर का भारत में प्रवेश प्रमुख हैं। पंचायती राज व्यवस्था को भी मजबूती दी गई। पूर्व सांसद धर्मपाल मलिक ने कहा कि राजीव गांधी ने पूरी दुनिया को भारत की तकनीकी ताकत का अहसास कराया। देश उनकी सौम्यता और सद्भावना की नीति का कायल था। पूर्व विधायक जगबीर मलिक ने कहा कि नागरिकों को उनके दिखाए रास्ते पर चलना चाहिए। इस अवसर पर पूर्व विधायक सुखबीर फरमाणा, पदम सिंह दहिया, जयभगवान आंतिल, प्रेमनारायण गुप्ता, सुरेंद्र शर्मा, रणजीत कौशिक सहित अनेक कांग्रेस नेता उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री के नाम पंचायत मंत्री को सौंपा ज्ञापन

- एसो. की औद्योगिक क्षेत्र की प्रमुख समस्याओं का हल करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार के साथ बैठे एसोसिएशन के पदाधिकारी।

बड़ी इंडसट्रियल मैन्यूफैक्चरिंग एसो. ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार को एक ज्ञापन सौंपा है। ज्ञापन में एसोसिएशन ने औद्योगिक क्षेत्र की प्रमुख समस्याओं को उठाते हुए मुख्यमंत्री से समाधान की मांग की है। एसोएसिशन के अध्यक्ष अमित गोयल ने बताया कि बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में सीईटीपी ठीक से काम नहीं कर रहा है, जिससे 113 से अधिक उद्योगों को गंभीर कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। एक बाहरी व्यक्ति द्वारा बार-बार एनजीटी में मामले दायर किए जा रहे हैं, जिससे उद्योगपतियों में भय का माहौल बन गया है। एसोएसिशन ने एचएसआइआइडीसी से सीईटीपी के संचालन में जवाबदेही तय करने और उसे जीरो लिक्विड डिस्चार्ज प्रणाली में अपग्रेड करने की मांग की है। अमित गोयल ने बताया कि एचएसआइआइडीसी औद्योगिक प्लाट आवंटित करता है और निवेशक इकाई स्थापित करने के लिए निवेश करते हैं। इसके बाद प्रक्रिया प्रदूषण एनओसी, बिजली कनेक्शन और भूजल दोहन की अनुमति पर अटक जाती है। जिससे उद्योग समय पर शुरू नहीं हो पाता और उद्योगपति पर जुर्माना लगाया जाता है। ऐसे में निवेशक अपनी इकाई दूसरी जगहों पर शिफ्ट करने को मजबूर हो रहे हैं। उन्होंने मांग करी है कि अनुमति के लिए किए गए आवेदन 30 से 45 दिनों के भीतर निपटाए जाने चाहिए। यदि 45 दिनों में कोई कार्रवाई नहीं होती है, तो आवेदन को स्वीकृत माना जाना चाहिए और एनओसी को एक वर्ष की बजाय लंबी अवधि के लिए जारी किया जाना चाहिए। इसके साथ ही, क्षेत्र में बार-बार बिजली कटौती होती है और उत्पादन प्रभावित होता है। उन्होंने बिजली व्यवस्था को अपग्रेड करने की भी मांग की है। इस अवसर पर विनय कनोडिया, हरिओम थरेजा, महासचिव विरेंद्र जैन, उपाध्यक्ष नरेंद्र नंदा, उपाध्यक्ष विनोद जैन, सुनील बब्बर मौजूद रहे।

गोहाना। विद्यार्थियों के नेत्रों की जांच करते अस्पताल की टीम के सदस्य।

फ्री नेत्र जांच शिविर का आयोजन

गोहाना। शेर सिंह पब्लिक स्कूल में बुधवार को निःशुल्क नेत्र जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में विद्यार्थियों के नेत्रों की जांच की गई। विद्यार्थियों को नेत्रों को स्वस्थ रखने संबंधी जानकारी भी दी। शिविर के लिए मार्गदर्शन स्कूल के एमडी महेंद्र सिंह मलिक का रहा। अध्यक्षता प्राचार्य कुलदीप देशवाल ने की। शिविर में सुशांति नेत्र अस्पताल गोहाना से दिनेश और तन्नु की टीम नेत्र जांच के लिए पहुंची। फ्री शिविर में कक्षा पहली से कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों के नेत्रों की जांच की गई। एमडी महेंद्र सिंह मलिक ने कहा कि गर्मी में नेत्रों के स्वास्थ्य का अधिक ध्यान रखने की जरूरत होती है। नेत्रों को धूल व मिट्टी से बचाएं और दिन में आंखों को ठंडे पानी से धोएं। अधिक धूप में धूप के चश्मे लगाएं।

होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

गन्नौर। एम.डी. सीनियर सेकेंडरी स्कूल सरढ़ाणा का भिवानी शिक्षा बोर्ड द्वारा घोषित 12वीं व 10वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम बहुत ही शानदार रहा 12वीं कक्षा में कुल 42 विद्यार्थियों में से 31 विद्यार्थियों ने मेरिट हासिल की। मेधावी छात्रों का स्कूल में सम्मान किया गया। जिसमें बली गांव के सरपंच देवेंद्र सरोहा, काकोदा गांव के सरपंच अशोक व सरढ़ाणा के सरपंच प्रतिनिधि सुंदर ,स्कूल प्रबंधक जोगिंदर सिंह मलिक व प्रिंसिपल अंजू मलिक ने बच्चों को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। प्राचार्य जोगिंदर सिंह मलिक ने बताया कि कक्षा बाहरवीं में छात्रा कोमल ने 482/500 अंक लेकर गन्नौर ब्लॉक में प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा स्नेहा पुत्री सोमवीर ने 481/500 अंक लेकर ब्लॉक गन्नौर में द्वितीय स्थान प्राप्त किया, प्रिया पुत्री राजेंद्र सिंह ने 471/500 अंक लेकर विद्यालय में तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा कक्षा दसवीं में कुल 36 विद्यार्थियों में से 31 विद्यार्थियों ने मेरिट हासिल की। छात्र निखिल ने 471/500, ईशा ने 463/500 व राहुल ने 460/500 अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल किया है।

एमडी स्कूल के गन्नौर ब्लाक में प्रथम, द्वितीय रहे छात्रों को सम्मानित करते सरपंच व प्रधानाचार्य।

सोनीपत। कैंपस प्लेसमेंट के दौरान अधिकारियों का स्वागत करते हुए।

इंटर्नशिप ड्राइव का आयोजन

सोनीपत। हिंदू इंस्टिट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट में एक निजी इंश्योरेंस कंपनी द्वारा केंपस प्लेसमेंट और इंटर्नशिप ड्राइव का आयोजन किया गया। इस अभियान के तहत धनंजय कुमार (सीनियर ब्रांच मैनेजर), टोनी अरोड़ा (टेरिटरी मैनेजर), सुमित कुमार(एजेंसी मैनेजर) और मेजर इकबाल सिंह द्वारा एमबीए और बीबीए के विद्यार्थियों का साक्षात्कार लिया गया। जिसमें ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। एमबीए और बीबीए के 25 विद्यार्थियों को प्लेसमेंट और इंटर्नशिप के लिए चयनित किया गया। कॉलेज निर्देशिका डॉ. शिवानी ठाकुर ने सभी चयनित विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर प्लेसमेंट कोऑर्डिनेटर विनीत गोयल, कुलदीप दहिया, पूनम माथुर, चारू जैन, पारुल भारद्वाज, अजय बजाज, विनीत शर्मा, मोनिका दुआ, राजीव त्यागी और अलका अग्रवाल उपस्थित रहे।

आधुनिक भारत के निर्माता थे राजीव गांधी : जय नारायण

गोहाना। शहर के पुराना बस अड्डा स्थित शहीद स्मारक पर बुधवार को भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी के बलिदान दिवस को आतंकवादी विरोधी दिवस के रूप में मनाया गया। समारोह की अध्यक्षता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने की। मुख्य वक्ता गोपाल कृष्ण गोशाला के अध्यक्ष जय नारायण गुप्ता ने कहा कि भारत में प्रतिवर्ष 21 मई को आतंकवाद विरोधी दिवस मनाया जाता है। यह दिन उन लोगों को श्रद्धांजलि देने के लिए मनाया जाता है जिन्होंने आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में अपनी जान गंवा दी। ऐसे महापुरुषों में भूतपूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी का नाम भी शामिल है जिसकी तमिलनाडु में 1991 में एक आत्मघाती हमलावर ने हत्या कर दी थी। मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा कि राजीव गांधी बहुत उदार प्रवृत्ति वाले व्यक्ति थे।

राहुल गांधी से मिलकर करूंगा हुड्डा की कारगुजारियों का खुलासा : जयतीर्थ

- पूर्व विधायक ने कांग्रेस को चेताया, अब भी आंख नहीं खुली तो सर्वनाश तय

सोनीपत। राई के पूर्व विधायक जयतीर्थ दहिया ने कांग्रेस के राष्ट्रीय नेताओं को सचेत किया है कि विधानसभा चुनाव में हुई फजीहत के बावजूद यदि उनकी आंखें नहीं खुली तो प्रदेश में कांग्रेस का सर्वनाश तय है। जयतीर्थ दहिया ने बताया कि वे स्वयं कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी से मुलाकात कर हुड्डा पिता पुत्र की कारगुजारियों का खुलासा करेंगे। उन्होंने इसके लिए बाकायदा पत्र लिखकर राहुल गांधी से समय मांगा है। राई से 2 बार विधायक रहे जयतीर्थ दहिया ने कहा कि कांग्रेस के कर्मठ कार्यकर्ता होने के बावजूद उनके साथ धोखा किया गया। विधानसभा चुनाव के दौरान उन्हें अंधेरे में रखकर किसी ऐसे व्यक्ति को टिकट थमा दी, जो सही तरीके से कांग्रेस का प्राथमिक सदस्य तक नहीं था। दहिया ने हुड्डा पिता-पुत्र पर निशाना साधते हुए विधानसभा चुनाव के दौरान टिकटों की सौदेबाजी के आरोप दोहराये। पूर्व विधायक ने साफ कहा कि यदि टिकट वितरण में गड़बड़ी नहीं होती तो कांग्रेस की जीत तय थी। अबकी बार हुड्डा सरकार का नारा महंगा पड़ गया। इसकी बजाय अबकी बार कांग्रेस सरकार का नारा अपनाना चाहिए था बजाय इसके की अबकी बार हुड्डा सरकार इससे गैर जाट वोटर्स को भाजपा की ओर जाने का मौका मिल गया।

गौरवपूर्ण उपलब्धि पर स्कूल में किया भव्य स्वागत

आदित्य ने स्टेट वुशु चैंपियनशिप में जीता रजत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा। पदक विजेता खिलाड़ी का स्वागत करते स्कूल प्रबंधन।

मेरठ में आयोजित उत्तर प्रदेश स्टेट वुशु चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ी आदित्य ने 60 किलोग्राम भार वर्ग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीता। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर स्कूल में उनका भव्य स्वागत किया गया।

इस अवसर पर आयोजित विशेष समारोह में द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया एवं वुशु कोच विनोद गुलिया ने आदित्य को बधाई देते हुए उसके उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने अपने उद्बोधन में कहा, आदित्य एक उभरता हुआ खिलाड़ी है। संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया व कोच विनोद गुलिया ने आदित्य को भविष्य के लिये शुभकामनाएं दी।

नेकी की राह करेगी मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित

सोनीपत। जीएसआईएल एजुकेशनल सोसाइटी की सामाजिक एवं शैक्षिक पहल 'नेकी की राह' के तत्वावधान में आगामी 25 मई को मामचंद वाटिका में एक भव्य अकादमिक अचीवर्स अवॉर्ड समारोह का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर सत्र 2024-25 में दसवीं कक्षा में 90 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया जाएगा। संस्था के संस्थापक डॉ. गौरव शर्मा ने बताया कि इस समारोह का उद्देश्य इन विद्यार्थियों की मेहनत और लगन को सार्वजनिक मंच पर सराहना प्रदान कर उनका उत्साहवर्धन करना है, जिससे वे आगामी कक्षाओं में भी बेहतर प्रदर्शन कर सकें। कार्यक्रम की एक विशेष पहल यह भी है कि उन शिक्षकों को भी सम्मानित किया जाएगा जिनके विद्यार्थियों ने किसी विषय में पूर्णांक (100 में से 100 अंक) अर्जित किए हैं, ताकि गुरुओं की तपस्या को भी मंच पर सम्मान मिले और वे शिक्षा के क्षेत्र में और अधिक निष्ठा से योगदान दे सकें।

PUBLIC NOTICE

Regarding Plot No. 477, Industrial Model Township (IMT) Kharkhoda (Sonipat) measuring 1012.50 sq. Mtrs. was re-allotted by the Corporation in favour of Sh. Lalit Mohan Singhal vide re-allotment letter no. HSIIDC, IMT Kharkhoda Estate Div 1288 dated 30/12/2022. The Corporation has been informed that original allottee namely Sh. Lalit Mohan Singhal had expired on 22nd May'2023 anc Mrs. Mala Singhal W/o Late Sh. Lalit Mohan Singhal has approached the Corporation for the transfer of share of RE-allottee rights in Industrial Model Township Kharkhoda (Sonipat) in her favour. The Corporation is in process of considering her request and transferring the said allottee rights of Late Sh. Lalit Mohan Singhal in favour of Mrs. Mala Singhal through this public notice. It is hereby informed that any person having reservation/objection to said transfer may file his/her objection in writing before the undersigned along with an affidavit within a period of 30 days from the date of publication of this notice. In case no response is received within the aforesaid period, it will be presumed that no one has any objection to the transfer of the captioned plot in favour of Mrs. Mala Singhal W/o Late Sh. Lalit Mohan Singhal and the Corporation shall go ahead with the transfer of Plot No.477, Industrial Model Township Kharkhoda, Sonipat measuring 1012.50 sq. mtrs in favour of Mrs. Mala Singhal W/o Late Sh. Lalit Mohan Singhal as per the provisions of EMP-2015.

The Estate Manager
For & on behalf of
Haryana State Industrial & Infrastructure Dev. Corpn. Ltd.,
Branch Office, Industrial Model Township, Kharkhoda, District Sonipat
E-mail: estate.kharkhoda@hsiidc.org.in

खबर संक्षेप

ताला तोड़कर मकान से 25 बकरियां चुराईं

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में घर से बकरी चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस आसपास के क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। गढ़ शहजानपुर निवासी सोनू उर्फ देवराज ने बताया कि वह बकरी पालन का कार्य करता है। उसके पास हाल में 25 बकरी थी।

पैदल जा रहे व्यक्ति को कार ने मारी टक्कर

गोहाना। रोहतक-पानीपत हाइवे स्थित मुंडलाना गांव में पैदल जा रहे ग्रामीण व्यक्ति को कार ने टक्कर मार दी, जिससे वह घायल हो गया। उसे बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज से उसे पीजीआई रोहतक रेफर किया। गांव ढुराना के सोनू ने पुलिस को बताया कि उसके पिता धर्मचंद एनएचएआई वालों के पास काम करते हैं। उसे मंगलवार दोपहर सूचना मिली कि उसके पिता का मुंडलाना गांव में एक्सीडेंट हो गया है, जिस पर वह मौके पर पहुंचा।

निजी कार्यालय के बाहर खड़ी बाइक चोरी

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड स्थित एक निजी कार्यालय के बाहर से बाइक चोरी कर ली गई। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। गांव गुढ़ा के रजनीश ने पुलिस को बताया कि वह 18 मई दोपहर को खेत से घर जा रहा था। रास्ते में कार्यालय में पानी पीने के लिए रुका। वह कुछ देर तक कार्यालय में बैठा रहा। इसके बाद बाहर आया तो बाइक नहीं मिली।

घर में सेंध लगाकर जेवर और नकदी चारी, केस

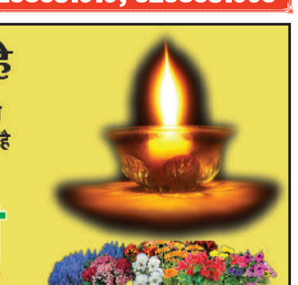
गोहाना। गांव खेड़ी दमकन चोरों ने ग्रामीण के घर में दिनदहाड़े सेंध लगाकर जेवर व 90 हजार रुपये चोरी कर लिए। सदर थाना में केस दर्ज किया गया। सुरेश ने पुलिस को बताया कि सोमवार को वह और उसके स्वजन किसी काम के लिए घर से बाहर गए थे। दोपहर बाद उसकी पत्नी घर वापस आई तो सारा सामान बिखरा पड़ा था। जेवर व नकदी नहीं मिली।

महिला युवक संग फरार जेवर व नकदी भी ले गई

गोहाना। क्षेत्र के एक गांव से महिला गांव के युवक के साथ फरार हो गई। महिला घर से जेवर व नकदी भी साथ ले गई। पति की शिकायत पर पुलिस द्वारा केस दर्ज किया गया। पति ने पुलिस को बताया कि उसकी पत्नी दो दिन पहले शाम को घर से कपड़े लेने के बहाने निकली थी। इसके बाद वह वापस नहीं आई। जिस समय उसकी पत्नी गायब हुई उसी समय से गांव का युवक भी अपने घर से निकला। युवक भी अपने साथ घर से कपड़े व दस्तावेज लेकर गया। महिला अपने घर से सोने की अंगूठी, बालियां, सोने का ओम और नकदी लेकर गई।

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

सड़क सुरक्षा को लेकर प्रशासन सख्त, कड़े कदम उठाए

ओवरस्पीडिंग बनी सबसे बड़ी चुनौती अप्रैल में किए 6480 वाहनों के चालान

- सोनीपत में 3906 वाहन चालक रफ्तार की सीमा तोड़ते पकड़े गए

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले में सड़क सुरक्षा को लेकर प्रशासन पूरी तरह से सक्रिय हो गया है। अप्रैल माह में पुलिस विभाग द्वारा कुल 6480 चालान किए गए, जिनमें सर्वाधिक 3906 चालान ओवरस्पीडिंग के मामले में किए गए। इससे स्पष्ट है कि रफ्तार पर लगाम लगाना जिले के ट्रैफिक प्रबंधन की सबसे बड़ी चुनौती बन गया है। अन्य प्रमुख उल्लंघनों में बिना हेलमेट चलाना (993 मामले), बिना सीट बेल्ट (440), गलत दिशा में वाहन चलाना (1074), मोबाइल पर बात करते हुए ड्राइविंग और नाबालिगों द्वारा वाहन चलाना (23-23 मामले) शामिल हैं। शराब पीकर गाड़ी चलाने के भी 23 मामले सामने आए। आरटीए विभाग ने भी 194 चालान करते हुए अपनी सक्रियता दर्ज कराई है। सुरक्षित स्कूल वाहन नीति के तहत अप्रैल में 24 स्कूल बसों की जांच की गई, जिनमें फिटनेस, सीसीटीवी कैमरे और ड्राइवर की योग्यता जैसे बिंदुओं की समीक्षा की गई। कई मामलों में अनियमितताएं मिलने पर चालान भी काटे गए। अवैध खनन को लेकर भी प्रशासनि कार्रवाई जारी है। अप्रैल में 10 वाहन और मई में अब तक 3 वाहन सीज किए गए हैं। सोनीपत, खरखौदा, गन्नौर और राई क्षेत्रों पर विशेष निगरानी रखी जा रही है।

सोनीपत। बैठक के दौरान उपस्थित अधिकारीगण। फोटो : हरिभूमि

ज्यादातर चालान की ये रही वजह

हाई स्पीड वाहन	: 3906
बिना हेलमेट	: 993
बिना सीट बेल्ट	: 440
वाहन चलाते हुए मोबाइल का इस्तेमाल	: 23
शराब पीकर वाहन चलाना	: 23
नाबालिग द्वारा वाहन चलाना	: 21
गलत साइड ड्राइविंग	: 1074

प्रशासनिक बैठक में लिए गए अहम फैसले

सड़क सुरक्षा समिति की मासिक बैठक लघु सचिवालय में आयोजित की गई। जिसमें उपायुक्त ने सभी विभागों को आपसी तालमेल से काम करने के निर्देश दिए। इसके साथ्ज्ञ ही एनएच-44 पर दुर्घटनाओं की समीक्षा, एग्जिट पॉइंट्स की दोबारा जांच के आदेश भी दिए। स्टेट हाईवे से अतिक्रमण हटाने और दोषियों पर कार्रवाई, हाई स्पीड वाहनों के खिलाफ विशेष अभियान चलाने की हिदायत, स्कूल बसों की नियमित जांच के आदेश, सड़क निर्माण कार्य शीघ्र पूरा करने आदि के निर्देश अधिकारियों को दिए गए। बैठक में एसडीएम अंजली श्रोत्रिय, डॉ. निर्मल नागर, सुभाष चंद्र, प्रवेश कादियान, एसीपी वीपीन कुमार तथा आरटीए, एनएचएआई, पीडब्ल्यूडी सहित सभी संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बड़वासनी बाइपास शुरू, लाठ-जोली रोड जल्द बनेगा

बैठक में बताया गया कि जिले में बड़वासनी बाईपास को आमजन के लिए खोल दिया गया है, जिससे शहर के ट्रैफिक को बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है। लाठ-जोली रोड का कार्य भी अंतिम चरण में है। इसके अलावा, यूईआर-2 पर टेबल टॉप ब्रेकर, एग्जिट पॉइंट्स पर कैट आइ, और अग्रसेन चौक पर डिवाइडर की मरम्मत के निर्देश दिए गए हैं ताकि दुर्घटनाओं को रोका जा सके।

दीवार तोड़ते समय मलबे में दबने से मजदूर की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

- मृतक के भतीजे ने ठेकेदार पर लगाया लापरवाही का आरोप

सिविल लाइन थाना क्षेत्र के मॉडल टाउन में जर्जर मकान की दीवार तोड़ते हुए उसके नीचे दबकर मजदूर की मौत हो गई। मजदूर के भतीजे ने ठेकेदार पर लापरवाही का आरोप लगाया है। उन्होंने मामले की शिकायत पुलिस को दी है। पुलिस ने 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। वेस्ट वार्ड नंबर-9 निवासी बिहार जेपी राज ने बताया कि वह हाल में मामचंद कॉलोनी सोनीपत में किराए पर रहता है। उसका सबसे छोटे चाचा घोल्टु मंडल (33) सोनीपत में रहकर मजदूरी का काम करता था। वह ईश्वर व सतीश ठेकेदार के पास मकान तोड़ने के लिए मॉडल टाउन गया हुआ था। वहां पर सुरक्षा का कोई भी प्रबंध नहीं था। मकान की दीवार पूरी तरह जर्जर हो चुकी थी। मकान का छज्जा और लटकन ज्यादा जर्जर हालत में थे। काम करते समय छज्जा व दीवार उनके चाचा घोल्टु मंडल पर गिर गए। जिससे उनकी मौत हो गई। जेपी राज ने बताया कि उनके चाचा घोल्टु ने इस बारे में ठेकेदार को पहले ही बताया था। उसके बाद भी ठेकेदार ने लापरवाही करते हुए कहा तोड़ो कुछ नहीं होता। ठेकेदार ने लापरवाही की व सुरक्षा का कोई प्रबंध नहीं किया। जिसके चलते ही उनके चाचा की जान गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया।

युवक पर बर्फ तोडने के सुए व डंडों से हमला

गोहाना। गांव लाठ के बस अड्डे पर युवक पर बर्फ तोडने के सुए व डंडों से हमला कर दिया। उसे नागरिक अस्पताल से बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल के लिए रेफर किया। सदर थाना में केस दर्ज किया गया। गांव लाठ के अजय ने पुलिस को बताया कि वह गांव के अड्डे पर हुक्का गुडगुड़ा रहा था। इस दौरान दीपक व उसके तीन दोस्तों ने उस पर हमला कर दिया। आरोप है कि दीपक ने बर्फ तोडने के सुए और उसके दोस्तों ने डंडों से हमला किया। आरोपितों ने धमकी दी कि उसके बाद तीन लोगों का और नंबर है।

साले के हत्यारे जीजा व उसके दोस्त को उम्रकैद, जुर्माना भी लगाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

मृतक के परिजनों को 1.5 लाख मिलेंगे

खरखौदा थाना क्षेत्र में युवक की हत्या करने के आरोपित जीजा व जीजा के साथी को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुभाष चंद्र सरोए की अदालत ने दोनों को उम्रकैद की सजा सुनाई है। एक दोषी पर 1.10 लाख व दूसरे पर एक लाख जुर्माना लगाया है। जुर्माना राशि में से डेढ़ लाख मृतक के परिजन को देने के आदेश दिए। जुर्माना अदा न करने पर अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। गांव सिलाना निवासी संतोष ने 29 अप्रैल, 2018 को खरखौदा की फरमाणा चौकी पुलिस को बताया था कि वह 28 अप्रैल, 2018 की देर शाम अपने बेटे रविकांत उर्फ सोनू (32) के साथ खेत में गई थीं। जब खेत से लौट रहे थे तो बेटा रविकांत आगे चल रहा था। इसी दौरान उनकी बेटी हीना का पति झज्जर के गांव गवालीसन का रहने वाला नरेंद्र अपने साथी के साथ बाइक पर आया था। नरेंद्र व उसके साथी ने बेटे के पास बाइक रोकी और गोलियां चला दी। रविकांत को तीन गोलियां लगी। बेटे की आंख, गर्दन व सीने में गोली लगी थी। हमलावर भाग गए थे। संतोष ने बेटे रविकांत को पीजीआई, रोहतक में भर्ती कराया था। जहां उसकी मौत हो गई थी। संतोष ने छह वर्ष पहले छोटी बेटी हीना की शादी गांव गवालीसन के नरेंद्र से की थी। शादी के बाद नरेंद्र हीना को पीटने लगा था वह मायके आ गई। कुछ समय पहले तलाक के लिए केस दायर किया था। उसकी पैरवी बेटा रविकांत कर रहा था। इसी को लेकर नरेंद्र ने बेटे की हत्या कर दी। तत्कालीन फरमाणा चौकी प्रभारी रणबीर सिंह की टीम ने 14 मई, 2018 को नरेंद्र के साथी दिल्ली के गांव झाडोदा कलां निवासी यशवीर उर्फ मोनू को गिरफ्तार कर लिया था। फिर 18 मई, 2018 को मुख्य आरोपित नरेंद्र को गिरफ्तार कर किया गया था।

यूनियन में शामिल हुए कर्मी, फूल मालाओं से स्वागत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन के बैनर तले जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के कर्मचारी महासंघ से संबंधित यूनियन के सदस्यों ने आज सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा में आस्था जताई व हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी शाखा सोनीपत में सदस्यता ग्रहण की, जिसका शाखा सोनीपत ने फूल मालाओं से स्वागत किया।

आश्वासन दिया कि आज से तमाम सदस्यों का स्वागत करते हुए आश्वासन दिलाते हैं कि भविष्य में कर्मचारियों के मांग मुद्दों को लेकर एकजुट होकर लड़ाई लड़ेंगे। कर्मचारियों की मुख्य मांगों में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, पुरानी पेंशन देना कोरोना की आड़ में काटा गया 18 महीने का बकाया एरियर का भुगतान करना, तमाम सदस्यों की एलटीसी देना, खाली पड़े पदों पर नियमित भर्ती करना, किसी भी कर्मचारी के उत्पीड़न को बर्दाश्त न करना, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग की जल सेवाएं पंचायत के अधीन नहीं करना आदि मुद्दों को लेकर भविष्य में पुरजोर संघर्ष किया जाएगा। 9 जुलाई तक मांगों का समाधान नहीं किया तो प्रदेश के तमाम विभागों के कर्मचारी केंद्रीय ट्रेड यूनियन के बुलावे पर होने वाली राज्य स्तरीय हड़ताल में भाग लेंगे। आज यूनियन को ज्वाइन करते समय यूनियन के प्रदेश महासचिव जरनैल सिंह जो सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के भी राज्य उप प्रधान है व प्रदेश सचिव जगमिंदर, प्रेस सचिव विजय मलिक यूनियन के प्रदेश कोषाध्यक्ष राहुल हुड्डा, यूनियन के जिला प्रधान देशराज नैन, जिला सचिव राजेश, कोषाध्यक्ष प्रदीप नैन यूनियन की केंद्रीय कमेटी के नेता बलराम, शाखा प्रधान आनंद हुड्डा, सचिन, जयवीर कुहाड़, कोषाध्यक्ष नरेश, पूर्व जिला सचिव ओमप्रकाश मलिक आदि कर्मचारी नेताओं ने पुरजोर स्वागत किया व विभिन्न पदों पर आज सर्वसम्मति से आए हुए सदस्यों का चयन भी किया गया।

सोनीपत। यूनियन में शामिल होने कर्मचारियों का स्वागत करते हुए।

पिता-पुत्र पर लाठी-डंडों से हमला कर घायल करने का आरोप

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव भठगांव में कहासुनी की रंजिश के चलते पिता-पुत्र पर लाठी-डंडों से हमला कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। गांव भठगांव निवासी अंकित ने बताया कि वह अपने घर पर मौजूद था। उनका उसके चाचा के साथ खेती की नाली को लेकर कहासुनी का मामला चल रहा है। जिसके चलते उसका चाचा उनसे रंजिश रखे हुए है। सुबह करीब साढ़े पांच बजे वह उसका चाचा व परिवार के अन्य सदस्य गली में आकर गाली-गलौज करने लगे। उनके गेट पर लाठी मारने लगे। उसने गेट खोला तो उस पर लाठी डंडों से हमला कर दिया। उसे व उसके पिता को गली खींचकर लाठियों से हमला कर घायल कर दिया। भीड़ इकट्ठी होती देखकर हमलावर फरार हो गए। घायल अवस्था में उन्हें अस्पताल में लाया गया। जहां से प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया।

आर्य वीर दल का चरित्र निर्माण शिविर 2 जून से

- युवाओं को संस्कारित व संगठित करने के लिए बड़वासनी में जुटेंगे आर्यसमाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिले के गांव बड़वासनी स्थित स्वामी श्रद्धानंद वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आगामी 2 जून से चरित्र निर्माण एवं व्यायाम प्रशिक्षण शिविर लगाया जाएगा।

इस आशय की जानकारी बृहस्पतिवार को आर्य वीर दल सोनीपत मंडल के मंडलपति वेदप्रकाश आर्य व सचिव सुदर्शन आर्य ने संयुक्त रूप से दी। उन्होंने बताया कि इस आवासीय शिविर का समापन 8 जून को होगा। इस दौरान वैदिक रीति से यज्ञ सिखाने, प्रवचन, अच्छे संस्कार, देश-धर्म पर मर मिटने की प्रेरणा देने के अतिरिक्त लाठी चलाना, व्यायाम, आत्मरक्षा के गुर सिखाए जाएंगे जिसके लिए जोधपुर के आचार्य वरुण देव, नरेला के स्वामी आनन्द स्वरूप, व्यायाम शिक्षक अमर आर्य आदि विद्वानों को आमंत्रित किया गया है।

उन्होंने बताया कि महात्मा वेदमुनि, रणधीर सिंह ढुल, रमेश आर्य, दयानन्द आर्य, संदीप लाकड़ा, देवेन्द्र आर्य आदि के दिशानिर्देश में आयोजित होने वाले इस शिविर को लेकर क्षेत्र के युवा वर्ग में विशेष उत्साह देखने को मिल रहा है। उन्होंने कहा कि बच्चों में अच्छे संस्कार देने, उन्हें शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करने और उनमें देशभक्ति की भावना पैदा करने के लिए ऐसे कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

सोनीपत। जानकारी देते वेदप्रकाश आर्य और सुदर्शन आर्य। फोटो : हरिभूमि

गोहाना। तिरंगा यात्रा निकालते भाजपा नेता और कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

हमारी सेना ने दुश्मन को उसके घर में घुसकर पीटा : रीटा

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा की पत्नी डॉ. रीटा शर्मा की अगुवाई में बुधवार को भाजपा खानपुर मंडल द्वारा तिरंगा यात्रा निकाली गई। भाजपा जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक के नेतृत्व में यात्रा शुरूआत गोहाना-सोनीपत मार्ग पर बड़ौता फ्लाइओवर के पास से हुई।डॉ. रीटा शर्मा ने कहा कि हमारी सेना ने ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान के अंदर घुसकर दुश्मन को पीटा है। सेना के इस अदम्य साहस से पूरे पाकिस्तान में खौफ है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व की सेना ने पूरी दुनिया को बड़ा सन्देश दिया कि भारतीय जमीन पर आतंकवाद को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कहा कि पाकिस्तान जिन देशों के हथियारों को भारत के खिलाफ इस्तेमाल कर रहा था, उसे हमारी मजबूत सेना ने स्वदेशी प्रणाली के माध्यम से आसमान में ही ध्वस्त कर दिया। आज पूरा देश कश्मीर से कन्याकुमारी तक ऑपरेशन सिन्दूर व सैन्यबल के सम्मान में तिरंगा यात्रा में उमड़ रहा है और अपनी भावनाओं को हर सैनिक के आत्मविश्वास के साथ जोडक़र मजबूती दे रहा है।

लिंगानुपात सुधार के लिए आनंदपुर झरोट में चलाया जागरूकता अभियान

- गांव आनंदपुर झरोट में विशेष कार्यक्रम

खरखौदा। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत जिले में लिंगानुपात सुधार के उद्देश्य से खरखौदा उपमंडल के गांव आनंदपुर झरोट में विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह अभियान उन गांवों में विशेष रूप से चलाया जा रहा है, जहाँ लिंगानुपात अपेक्षाकृत कम है। जिला महिला एवं बाल विकास विभाग और जिला लोक संपर्क विभाग की टीम द्वारा संयुक्त रूप से यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। सीडीपीओ नीलम देवी ने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को जागरूक कर बेटा-बेटी एक समान की सोच को प्रोत्साहित करना तथा सामाजिक रूढ़ियों और मानसिकताओं में बदलाव लाना है। टीम ने यह भी बताया कि आशा वर्कर ग्राम स्तर पर लिंग जांच जैसे अवैध मामलों की जानकारी शासन तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

गो भक्त रघुवीर सिंह सैनी को किया सम्मानित

गोहाना। पानीपत रोड गोहाना स्थित राष्ट्रीय वैदिक परमार्थ ट्रस्ट द्वारा संचालित लावारिस पीड़ित गो माता गोशाला में बुधवारको गो भक्त रघुवीर सिंह सैनी को सम्मानित किया गया। ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामेश्वर दास सैनी के अनुसार ट्रस्ट ने 2012 में यह गोशाला शुरू की थी। गो भक्त रघुवीर सिंह सैनी उसी दिन से गोशाला में पीड़ित गायों के लिए हरे व सूखे चारे का दान करते आ रहे हैं। बुधवार को भी गो सेवक रघुवीर सैनी ने गायों की सेवा के लिए गोशाला में 21000 रुपए नकद दान किए। इसके ही उन्होंने घोषणा की कि जब तक वह जीवित रहेंगे हर साल अपनी पेंशन में से प्रति वर्ष गोशाला में 21000 रुपए दान करेंगे और समय-समय पर गायों के लिए हरे व सूखे चारे का सहयोग भी करेंगे। इस मौके पर ट्रस्ट के महासचिव प्रेमलाल आर्य, डॉ. मनोज कुमार, ट्रस्ट के सदस्य आजाद सिंह दांगी, गुलाब सैनी, रणवीर सांगवान, मोहित, ओमपति, दीपक व रोहित उपस्थित रहे।

गोहाना। गो भक्त रघुवीर सिंह सैनी को प्रशस्ति पत्र देते हुए गोशाला के पदाधिकारी।

देश में जातिगत जनगणना के फैसले का किया स्वागत

गोहाना। पिछड़ा वर्ग ने जातिगत जनगणना के फैसले का स्वागत किया है। बुधवार को पिछड़ा वर्ग के नेता गोहाना में डॉ. भीमराव अंबेडकर चौक में एकत्रित हुए और सरकार के इस फैसले का स्वागत किया। मुख्य वक्ता राष्ट्रीय अति पिछड़ा वर्ग अधिकार मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्र पांचाल ने कहा कि जातिगत जनगणना करवाना केंद्र सरकार का ऐतिहासिक निर्णय है। अब देश में केवल 15 प्रतिशत जातियों के लोग सत्ता का सुख भोग रहे हैं। बैकवर्ड नेता आजाद सिंह दांगी ने कहा जाति आधारित जनगणना का निर्णय पिछड़े वर्गों और वंचित वर्गों के लिए नई संभावनाएं लेकर आएगा। मंच के राष्ट्रीय महासचिव महावीर कश्यप ने कहा जाति जनगणना के बाद पिछड़े वर्गों को दलित पैटर्न पर हर क्षेत्र में आरक्षण मिलना चाहिए। इस अवसर पर संजीव स्वामी, सुरेश पवार, सतबीर कश्यप, विनोद सैनी ,मुख्तार सिंह दांगी ,बलबीर कश्यप ,रामपाल पांचाल तथा नरेश पांचाल आदि मुख्यतः मौजूद थे।

टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में वार्षिक पारितोषिक कार्यक्रम आयोजित

शिक्षक की समाज निर्माण में अहम भूमिका : सुरेंद्र सिंह दहिया

- विश्वविद्यालय ने प्रथम तथा मेरिट हासिल करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में वार्षिक पारितोषिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्वर्ण जयंती वर्ष में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि टीका राम एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया तथा अन्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारंभ किया।

सुरेंद्र दहिया ने अपने संबोधन में शिक्षा के महत्व एवं शिक्षक की समाज निर्माण में भूमिका को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कॉलेज स्टाफ एवं विद्यार्थियों को स्वर्ण जयंती की शुभकामनाएं दी तथा कालेज के उज्जवल भविष्य की कामना की। समारोह में गत वर्ष के बीएड तथा एमएड कक्षा में विश्वविद्यालय ने प्रथम तथा मेरिट हासिल करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया। प्राचार्य सुरेंद्र राणा ने बताया कि बीएड में रिया दहिया तथा एमएड में काजल कौशिक को विश्वविद्यालय मेरिट सूची में प्रथम स्थान हासिल करने के लिए विशेष तौर पर पुरस्कृत किया गया। शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए गृह परीक्षा में बीएड प्रथम वर्ष में पुष्पा प्रथम, अनु द्वितीय व साक्षी तृतीय स्थान एवं बीएड द्वितीय वर्ष में तनु प्रथम, संजना द्वितीय एवं नेहा द्वारा तृतीय स्थान प्राप्त करने पर ट्रॉफी प्रदान की गई। कॉलेज की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में हिना को बेस्ट एथलीट होने पर ट्राफी एवं प्रशस्ति पत्र दिया गया।

खेलकूद की अन्य प्रतियोगिताओं में उपलब्धि के लिए बीएड प्रथम एवं द्वितीय वर्ष से अजय, सुशांत, पवन, उर्मि, ज्योति एवं एमएड की काजल कौशिक को पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. इंदु राठी के अलावा समारोह में अमित दहिया गवर्निंग बॉडी सदस्य, प्राचार्य सीआरए कॉलेज डॉ. नरेंद्र सिंह, प्राचार्य टीकाराम गर्ल्स कॉलेज गीता, प्राचार्या टीका राम मॉडल स्कूल आशा छाबड़ा एवं सभी स्टाफ सदस्य मौजूद रहे। समारोह के अंत में मीनू कुमारी द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव के उपरांत राष्ट्रगान की प्रस्तुति के साथ समारोह का समापन हुआ।

सोनीपत। समारोह के दौरान मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्रधान साथ में प्राचार्य एवं अन्य।