तापमान
अधिकतम 33 .1 डिग्री
न्यूनतम 26 .6 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 अगस्त 2025

11 खिलाड़ी देव मलिक प्रदेश खो-खो के लिए चयनित

12 सीएनजी संकट से जूझता सोनीपत, तीसरे दिन आपूर्ति ठप

अब इधर-उधर फेंका कूड़ा तो होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जेबीएम कम्पनी द्वारा स्थापित कूड़े से बिजली बनाने के संयंत्र की स्थापना के चार वर्ष पूरा होने पर आयोजित बैठक में नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कूड़ा हर घर से उठाना सुनिश्चित करने एवं ट्रांसफर स्टेशनों से तुरंत कूड़ा उठाने के निर्देश दिए। बैठक में कम्पनी के महानिदेशक निशांत आर्य, आयुक्त हर्षित कुमार एवं सह आयुक्त मीतू धनखड़ भी विशेष तौर पर उपस्थित रहे।

राजीव जैन ने कहा कि 2018 में इस संयंत्र को लगाने के प्रयास नहीं किये जाते तो सोनीपत पानीपत शहर में दिल्ली की तरह कूड़े के पहाड़ खड़े हो जाते। उन्होंने कहा कि मुरथल सिथत सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट से शोधित पानी बिजली संयंत्र तक लाने के लिए बिछाई जा रही पाइप लाइन का कार्य जल्दी पूरा किया जाए।

ये रहे मौजूद: बैठक में कंपनी के राजेश पांडे, संजय मुरगई, राजेश कपूर, शैलेन्द्र पांडे, डी पी सिन्हा, जगपाल सिंह, अनुराग श्रीवास्तव, सतेंद्र पाल तोमर, बिजेंद्र सिंह, हिमांशु बावा आदि उपस्थित रहे।

सहयोग का दिया भरोसा

कंपनी आयुक्त हर्षित कुमार ने कहा कि इधर उधर कूड़ा डालने वालों पर लगाम कसी जाएगी और जिन संस्थानों में जयादा कूड़ा निकलता है वहां से भी उठान सुनिश्चित किया जायेगा। कम्पनी के महानिदेशक निशांत आर्य ने विश्वास दिलाया कि उनकी कम्पनी स्वच्छ शहर बनाने में पूरा सहयोग करेगी।

डिफाल्टर का भवन सील

सोनीपत। नगर निगम ने गृहकर के डिफाल्टरों पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। बुधवार को निगम टीम ने जुरासिक पार्क के नजदीक एक भवन को सील कर दिया। यह भवन लंबे समय से बंद पड़ा था और इसके मालिक पर 27.31 लाख रुपये गृहकर बकाया था। कार्रवाई क्षेत्रीय कर अधिकारी राजेंद्र चुघ की अगुवाई में की गई। उन्होंने बताया कि नगर निगम बार-बार नोटिस देने के बावजूद भी बकायेदार राशि जमा नहीं करा रहे थे। ऐसे में अब कड़े कदम उठाए जा रहे हैं।

■ 27 .31 लाख प्रॉपर्टी टैक्स था पेंडिंग, 40 लाख का है लक्ष्य

राजेंद्र चुघ ने स्पष्ट किया कि किसी भी डिफाल्टर को अब बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने कहा कि गृहकर समय पर जमा कराने वालों को परेशानी नहीं होगी, लेकिन जो बकाया दबाए बैठे हैं, उनके खिलाफ लगातार अभियान चलाया जाएगा। निगम कार्यालय के अनुसार अब तक करीब आठ करोड़ रुपये गृहकर जमा हो चुका है। चालू वित्त वर्ष में 40 लाख रुपये की वसूली का लक्ष्य रखा गया है। अधिकारियों का कहना है कि वसूली अभियान आगे भी जारी रहेगा और नियम तोड़ने वालों को किसी तरह की राहत नहीं दी जाएगी।

खबर संक्षेप

अलग-अलग स्थानों से युवती लापता, केस दर्ज

सोनीपत। कुंडली व मुरथल थाना क्षेत्र से अलग-अलग स्थानों से युवती लापता होने के आरोप के मामले सामने आया है। पीड़ित परिवार के सदस्यों ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। शिकायत में परिजनों ने युवतियों को अज्ञात जगह पर बंधक बनाकर रखने का आरोप लगाया है। संबंधित थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिए है।

नशा तस्करी का आरोपी गिरफ्तार, रिमांड पर

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली ने मादक पदार्थ तस्करी के आरोपी काशी निवासी बरेली यूपी को अफीम व चरस के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत से पांच दिन के रिमांड पर लिया है, ताकि उसके नेटवर्क का पता लगाया जा सके। एसआई मनोज ने सूचना पर टीम के साथ बाइपास के पास से आरोपित को संदिग्ध हालत में काबू कर लिया। तलाशी में उसके पास प्लास्टिक पन्नी में 370 ग्राम अफीम व 396 ग्राम चरस बरामद हुई। आरोपित के खिलाफ संबंधित थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया। एसआई सुनील की टीम की अपील पर आरोपित को अदालत पांच दिन के पुलिस रिमांड पर पुलिस को सौंपने के आदेश दिए।

सीएम फ्लाइंग ने मांगा 5 साल का रिकॉर्ड, अधिकतर गांवों में नहीं लगे बोर्ड व वाटर कूलर

आई लव माई विलेज के बोर्ड और वाटर कूलर डकार गए घोटालेबाज

सीएम फ्लाइंग कर रही है योजना में बोर्ड व वाटर कूलर लगाने में हुए घोटाले की जांच, पंचायत विभाग ने नहीं दिया रिकार्ड, दोबारा फिर से भेजा रिमाइंडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

आपके गांव में भी आई लव माई विलेज का जगमगाता बोर्ड लगा हुआ। नहीं ना, लेकिन कागजों में तो ये बोर्ड सभी गांवों में लग चुके हैं। प्रदेश सरकार द्वारा लगाए जाने वाले स्वागत बोर्ड व वाटर कूलर लगाना अब विवाद में घिर गया है। करोड़ों की लागत वाली इस योजना में गड़बड़ी के आरोपों ने अधिकारियों की कार्यशैली पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। सीएम फ्लाइंग को इसकी जांच सौंपी थी, परंतु अधिकारियों की उदासीनता से यह जिले में आगे नहीं बढ़ पाई।

गांवों में योजना की जमीनी स्थिति देखकर ग्रामीण भी नाराज हैं। उनका कहना है कि सरकार ने गांवों के सौंदर्यीकरण और सुविधाओं के नाम पर बजट तो जारी कर दिया, लेकिन उसका लाभ आम जनता तक नहीं पहुंचा। बोर्ड और वाटर कूलर न होने से यह योजना महज कागजों तक सीमित होकर रह गई है। इस पूरे मामले ने न केवल पंचायत विभाग की कार्यशैली को कटघरे में खड़ा कर दिया है, बल्कि यह भी स्पष्ट कर दिया है कि जांच रिपोर्टों में देरी कर घोटाले पर पर्दा डालने की कोशिश हो रही है। अब देखना यह होगा कि सीएम फ्लाइंग की सख्ती के बाद मामला किस दिशा में बढ़ता है।

2021 से 2025 तक का मांगा था रिकॉर्ड

सीएम फ्लाइंग ने जिले के विकास एवं पंचायत अधिकारी से 2021 से 2025 तक योजना पर हुए खर्च खरीद के पूरे रिकार्ड मांगे थे। इसमें यह भी स्पष्ट करने को कहा गया था कि कितने गांवों में बोर्ड लगाए गए, कितने वाटर कूलर खरीदे और लगाए गए, किस दर पर खरीद की गई और भुगतान किस आधार पर किया गया।

इस निर्देश के बाद डीडीपीओ कार्यालय ने 30 जुलाई को जिले के सभी आठों खंड कार्यालयों गन्नौर, मुरथल, राई, खरखौदा, सोनीपत, गोहाना, मुंडलाना और कथूरा के बीडीपीओ को पत्र भेजकर 4 अगस्त तक रिपोर्ट भेजने के आदेश दिए थे। निर्धारित अवधि बीतने के बावजूद किसी भी ब्लॉक से अभी तक रिपोर्ट नहीं मिलने से जांच अधर में लटक गई है व मामले को दबाने की आशंका गहराने लगी है।

सीएम फ्लाइंग ने दोबारा फिर से भेजा रिमाइंडर

सीएम फ्लाइंग ने डीडीपीओ से सभी दस्तावेजों की सत्यापित प्रतियां मांगी हैं। इसमें खरीद नियमावली, टेंडर प्रक्रिया, बिल व भुगतान का रिकार्ड शामिल हैं। कार्यवाहक डीडीपीओ ललिता वर्मा ने बताया कि बीडीपीओ को दोबारा रिमाइंडर भेजा है। जल्द ही जानकारी नहीं दी गई तो जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई होगी।

कागजों में लगे बोर्ड, हकीकत कोसों दूर

योजना के तहत हर गांव के प्रवेश द्वार पर आइ लव माई विलेज बोर्ड और सार्वजनिक स्थलों पर वाटर कूलर लगाए जाने थे। मगर जांच के दौरान अधिकांश गांवों में यह बोर्ड कहीं नजर नहीं आए। गन्नौर ब्लॉक के बेगा गांव में एक बोर्ड जरूर मिला, जबकि बजाना गांव में केवल दीवार पर नारा लिखा हुआ मिला। स्थानीय लोगों का कहना है कि बोर्ड और कूलर लगाने की बजाय कागजों पर ही काम पूरा दिखा दिया गया। आरोप है कि बेहद सस्ते बोर्ड बनवाकर पंचायत विभाग से कई गुना कीमत पर फर्जी बिल लगा दिए गए। वाटर कूलर की खरीद पर भी इसी तरह गड़बड़ी होने की संभावना जताई जा रही है।

बड़ौता में आश्रम के पास स्पीड ब्रेकर पर संतुलन बिगडऩे से बाइक सवार की मौत

गोहाना। सोनीपत- गोहाना हाईवे स्थित गांव बड़ौता में संत गरीब दास आश्रम के निकट सर्विस रोड पर बाइक का संतुलन बिगड़ गया। बाइक अनियंत्रित होकर सडक़ पर गिर गई और उसे चला रहा युवक साथ में नाले के स्लैब से टकरा गया। इससे उसकी मौत हो गई। मौके पर मौजूद लोगों ने कहा कि ब्रेकर अधिक ऊंचा होने के चलते यह हादसा हुआ। सदर थाना की पुलिस ने मौका निरीक्षण कर शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भिजवाया। गांव बीधल का 40 वर्ष का मुकेश खेती करता था। बुधवार को वह बाइक पर गांव से गोहाना खाद व कीटनाशक लेने आ रहा था। सोनीपत-गोहाना हाइवे पर गांव बड़ौता में संत गरीब दास आश्रम के सामने सर्विस रोड से गुजर रहा था तो ब्रेकर पर बाइक का संतुलन बिगड़ गया। बाइक अनियंत्रित होकर सड? पर गिर गई और मुकेश उछल कर साथ में नाले के स्लैब से जा टकराया। उसके सिर में भी चोट लगी, जिससे उसकी मौत हो गई। लोगों ने कहा कि ब्रेकर की ऊंचाई अधिक है, जिससे हादसा हुआ। मुकेश के तीन बच्चे हैं। सदर थाना से प्रभारी लाल सिंह पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे व शव को अस्पताल पहुंचाया।

■ बाइक पर बीज व खाद लेने गोहाना जा रहा था मुकेश।

संदिग्ध परिस्थितियों में किशोरी की उपचार के दौरान मौत, बिसरा रिपोर्ट से होगा खुलासा

सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के मोहन नगर में संदिग्ध हालत में किशोरी को शहर के निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां शव का पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। मोहन नगर निवासी सुरेंद्र ने बताया कि उसकी बेटी अक्सर बीमार रहती थी। उसको बीपी की परेशानी थी। उसकी तबीयत ज्यादा खराब होने पर उसे निजी अस्पताल में भर्ती करवाया। जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। किशोरी की मौत के सूचना से सदर थाना पुलिस को मिली। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जांच अधिकारी बबीता ने बताया कि पुलिस ने मृतक के पिता के बयान पर बीएनएस की धारा-194 के तहत कार्यवाही अमल में लाई गई है। विसरा सैंपल लिया गया है। जिसे जांच के लिए लैब में भेजा जायेगा। रिपोर्ट आने पर मौत के सही कारणों का खुलासा हो सकेगा।

■ पिता बोले, बीपी से उनकी बेटी की तबीयत रहती थी खराब।

शादी का झांसा देकर विवि की डिप्टी मैनेजर से दुष्कर्म, केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

■ बेटे को बेडमिंटन खिलाने के बहाने आरोपी ने बढ़ाया था मेलजोल

सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में शादी का झांसा देकर महिला ने दुष्कर्म करने व बेटे को जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाया है। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी है।

एक महिला ने बताया कि वह एक विवि में डिप्टी मैनेजर के पद पर कार्यरत है। पांच माह पहले पड़ोसी महिला के मार्फत उसकी मुलाकात विकास उर्फ विक्की के साथ हुई। आरोपी विकास उसके बेटे को बैडमिंटन खिलाने के बहाने मेलजोल शुरू किया। दोनों में नजदीकियां बढ़ने पर विकास ने खुद को तलाकशुद्धा बताते हुए उसके साथ शादी करने का प्रस्ताव रखा। आरोपी ने उसके साथ उसने दुष्कर्म किया। जब उसे पता चला कि विकास तलाकशुद्धा नहीं है। उससे बातचीत बंद कर दी। 17 अगस्त को आरोपी ने उसके घर आकर उसके साथ मारपीट की। इस दौरान उसके बेटे व पालतू कुत्ते को घुमाने की कहने लगा। व उसके साथ गलत काम करने की कहने लगा, मना करने पर उसे जान से मारने की धमकी दी। जब उसने पुलिस से शिकायत करने की कही तो उसे माफी मांगने लगा। पीड़िता ने बताया कि विकास का एक बेटा भी है। उसका कोई तलाक नहीं हुआ है। वह उसे व उसके बेटे को जान से मारने की धमकी दे रहा है। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार आरोपित के खिलाफ शिकायत मिलने के बाद वह फरार है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। जल्द से जल्द आरोपित को गिरफ्तार कर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

नाबालिग की आपत्तिजनक वीडियो वायरल करने का आरोपी काबू

सोनीपत। कुंडली थाना सोनीपत पुलिस ने नाबालिग लड़की से आपत्तिजनक वीडियो वायरल करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित यश निवासी गांव पुरखास सोनीपत 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 कुंडली थाना पुलिस ने गत 27 नवंबर 2022 को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि उसकी लड़की की आयु 16 वर्ष है। किसी लड़के उसकी आपत्तिजनक वीडियो वायरल कर दी। जिसके चलते उसकी बेटी मानसिक परेशान रहने लगी। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में आरोपित के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था। महिला निरिक्षक सुदेश की टीम ने मामले में कार्रवाई करते हुए नाबालिग लड़की के अदालत में बयान दर्ज करवाएं। वहीं थाना प्रभारी सेठी मलिक की टीम ने आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

सोनीपत में चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान, ट्रैफिक व्यवस्था हुई सुचारू

■ मामा-भांजा चौक, ओल्ड डीसी चौक पर चलाया अभियान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। शहर में अतिक्रमण अभियान के दौरान अधिकारियों को निर्देश देते ट्रैफिक आयुक्त।

सोनीपत ट्रैफिक पुलिस ने नगर निगम टीम के साथ संयुक्त रूप से मंगलवार को शहर में अवैध अतिक्रमण के खिलाफ विशेष अभियान चलाया। जिसमें दिल्ली रोड़, गन्दा नाला, मामा भांजा चौंक और ओल्ड डीसी चौंक क्षेत्र में दुकानों के आगे रखा सामान, होर्डिंग्स, सड़क किनारे लगी रेहड़ियां और अवैध रूप से खड़े वाहनों को हटवाया गया। इस दौरान ट्रैफिक इंचार्ज निरीक्षक देशराज अपनी टीम के साथ मौके पर मौजूद रहे व कार्रवाई की निगरानी की।

पुलिस ने दुकानदारों और वाहन चालकों को सख्त चेतावनी दी कि वे भविष्य में अवैध अतिक्रमण न करें, अन्यथा उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। साथ ही आमजन से अपील की गई कि वे ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने में पुलिस का सहयोग करें। अभियान के दौरान यह भी जानकारी मिली कि मामा भांजा चौंक के पास कुछ दुकानदारों द्वारा रेहड़ियों से किराया वसूला जा रहा है। पुलिस ने ऐसे लोगों पर निगरानी रखने की बात कही है और आगे कार्रवाई की चेतावनी दी है। शहर में मुख्य मार्गों और चौकों पर दुकानों के बाहर रखा सामान और सड़क पर लगी रेहड़ियां लंबे समय से ट्रैफिक जाम और दुर्घटनाओं का कारण बन रही थीं। अभियान के चलते इन मार्गों पर जाम की समस्या से राहत मिली।

ट्रैफिक उपायुक्त नरेंद्र कादयान ने कहा कि यह अभियान आगे भी नियमित रूप से जारी रहेगा। सड़क किनारे वाहन खड़ा करने, अतिक्रमण व निर्धारित स्थानों से बाहर ऑटो खड़ा करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

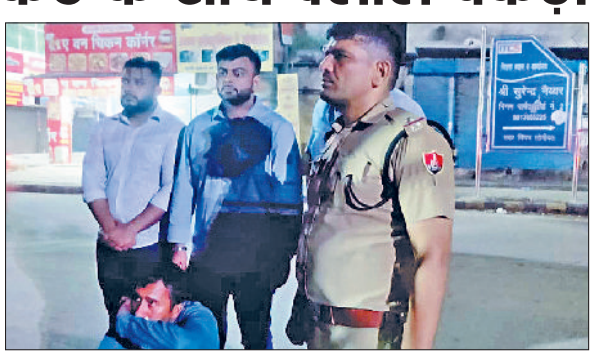
बाइक सवार बदमाशों ने हजारों रुपये की राशि व मोबाइल लूटा

सोनीपत। कुंडली स्थित निफ्टम चौक के पास सोमवार देर रात चार बदमाशों ने तीन श्रमिकों पर हमला कर एक श्रमिक से मोबाइल फोन लूट लिया। आरोपितों ने मोबाइल का पासवर्ड लेकर उसके बैंक खाते से 71,700 रुपये भी उड़ा लिए। घटना के बाद पीड़ित ने नागरिक अस्पताल में उपचार करवाया और पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में बाइक सवार बदमाशों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव रामपुर कला सीतापुर उत्तर प्रदेश हाल में प्याऊ मनियारी निवासी आशीष ने बताया कि वह सोमवार रात वह अपने दोस्तों सूरज और नीरज के साथ निफ्टम चौक पर मौजूद था। तभी दो बाइकों पर सवार 3-4 युवक वहां आए और उनका रास्ता रोक लिया। युवकों ने आशीष के साथ मारपीट की, जबकि डर से उसके दोनों साथी मौके से भाग गए। बदमाशों ने आशीष का मोबाइल छीन लिया और जान से मारने की धमकी देकर पासवर्ड पूछ लिया। इसके बाद मोबाइल से उसके बैंक खाते से 71,700 रुपये निकाल लिए। वारदात को अंजाम देकर बदमाश फरार हो गए। घायल अवस्था में उपचार के लिए वह अस्पताल में पहुंचा। जहां उसने अपना उपचार करवाया। सूचना के कुंडली थाना पुलिस ने मौके पर पहुंचकर पीड़ित के बयान दर्ज किए।

गर्भपात की किट के साथ दलाल पकड़ा

■ आरोपी ने एक हजार में बेची अवैध गर्भपात की किट।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत



स्वास्थ्य विभाग सोनीपत की टीम ने अवैध गर्भपात की दवाइयों की बिक्री करने वालों पर शिकंजा कसते हुए एक व्यक्ति को बस स्टैंड के पास से रंगेहाथ पकड़ने में सफलता हासिल की है। कार्रवाई के दौरान आरोपित से गर्भपात की दवा किट बरामद की व सिविल लाइन थाना पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले जांच कर रही है।

जानकारी के अनुसार, सिविल सर्जन सोनीपत डा. ज्योत्सना को सूचना प्राप्त हुई थी कि खरखौदा निवासी एक व्यक्ति नरेला से एमटीपी किट (गर्भपात की दवाएं) सप्लाई करता है। इस पर जिला स्वास्थ्य अधिकारी ने तुरंत एक टीम का गठन किया, जिसमें डा. नितिन फलसवाल, डा. योगेश दहिया, डा. अनमोल और मुंशी राम शामिल रहे। टीम ने योजना बनाकर मामले की तहकीकात शुरू की और आरोपित दलाल भूपेंद्र से संपर्क साधने के लिए एक (नकली) महिला ग्राहक तैयार की गई। दलाल भूपेंद्र ने ग्राहक को शाम 7 बजे बस स्टैंड सोनीपत पर मिलने का समय दिया। इसके बाद टीम सतर्कता से बस स्टैंड पर पहुंच गई और आरोपित का इंतजार करने लगी।

देर रात करीब 9 बजे भूपेंद्र गर्भपात की किट लेकर मौके पर पहुंचा और नकली ग्राहक को दवा सौंपकर 1000 रुपये की रकम ले ली। इसी दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए भूपेंद्र को मौके पर ही काबू कर लिया। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने आरोपित से बरामद दवा किट को कब्जे में लेकर सिविल लाइन थाना पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ केस दर्ज अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

हथनीकुंड बैराज से पानी छोड़े जाने से जिला प्रशासन सतर्क

एसडीएम ने किया यमुना का दौरा, देखी स्थिति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हथिनीकुंड बैराज से छोड़े जा रहे पानी की स्थिति का जायजा लेने के लिए एसडीएम प्रवेश कादियान ने मंगलवार को यमुना का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने किसानों से बातचीत की और विभिन्न स्थलों पर निरीक्षण किया। किसानों ने उन्हें अवगत कराया कि गांव पबनेरा घाट पर यमुना के पानी से भूमि कटाव हो रहा है। जिस पर एसडीएम ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को तुरंत कार्रवाई कर मिट्टी कटाव रोकने के निर्देश दिए ताकि किसानों की भूमि को नुकसान न पहुंचे। एसडीएम ने कहा कि फिलहाल यमुना का जलस्तर सामान्य है और घबराने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने बेगा घाट सहित अन्य ठोकरों का भी निरीक्षण किया और उनकी स्थिति को संतोषजनक पाया। एसडीएम ने यमुना के किनारे बसे गांवों के सरपंचों को निर्देश दिए कि गांवों में ठीकरी पहरा लगाया जाए और समय-समय पर मुनादी कर लोगों को सतर्क किया जाए। अधिकारियों को 24 घंटे ड्यूटी पर तैनात रहें और सभी ठोकरों की जांच नियमित रूप से करें। यदि कहीं मरम्मत की आवश्यकता हो तो तत्काल सुधार कार्य कराएं ताकि किसी प्रकार की आपदा से निपटा जा सके।

बड़ी व दातौलीद के खेतों में जलभराव का किया दौरा

एसडीएम प्रवेश कादियान ने गांव बड़ी के खेतों में जलभराव तथा गांव दातौली में तालाब के ओवरफ्लो की स्थिति का भी जायजा लिया और अधिकारियों को तुरंत पानी निकासी की व्यवस्था करने के आदेश दिए।

बाढ़ संभावित क्षेत्रों में पहुंचे एसडीएम

खरखौदा। एसडीएम डॉ निर्मल नागर ने खेतों में भरे हुए पानी या बाढ़ संभावित क्षेत्रों का दौरा किया। निरीक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि मटिंडू गांव में एक तालाब ओवरफ्लो हो रहा है। जिसका पानी बस्ती में जा सकता है। उक्त तालाब से पानी निकालने के निर्देश दिए गए। बिजली कनेक्शन के बारे एसडीओ को कहा गया है। जिससे जल्दी पानी निकाला जा सके। इसी तरह से गोरड़ गांव का भी निरीक्षण किया गया और वहां की बिजली सप्लाई भालोट से है। वहां अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि बिजली आपूर्ति नियमित की जाए और कनेक्शन दिया जाए, ताकि खेतों में भरे हुए पानी की निकासी की जा सके। आने वाले समय में गांव व खेतों को बाढ़ से बचाया जा सके।

ओथेलो सिंड्रोम जब बेवजह साथी पर होने लगे संदेह

जब कोई पुरुष या स्त्री बिना किसी ठोस कारण या प्रमाण के अपने साथी पर विश्वासघात करने का संदेह करने लगे तो ऐसा ओथेलो सिंड्रोम नामक मनोरोग के कारण हो सकता है। इसकी होने की कई वजहें हैं। लेकिन इसके लक्षण सामने आने पर ट्रीटमेंट करवाने में देर नहीं करनी चाहिए। इस रोग के बारे में विस्तार से जानिए।

मेंटल हेल्थ
डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोचिकित्सक
तुलसी हेल्थकेयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

ओथेलो सिंड्रोम एक ऐसा मनोविकार है, जिसके कारण व्यक्ति भ्रमित होकर इस गलत धारणा का शिकार हो जाता है कि उसका जीवनसाथी या साथी बेवफा है, भले ही उस बेवफाई का कोई सुबूत मौजूद न हो। इससे ग्रस्त होकर कई बार व्यक्ति असामान्य या आपराधिक घटनाओं को भी अंजाम दे सकता है। इस मनोरोग को ओथेलो सिंड्रोम का नाम अंग्रेजी भाषा के महान साहित्यकार शेक्सपियर के एक नाटक के पात्र ओथेलो के नाम पर रखा गया है, जो ईर्ष्या से ग्रस्त था। ओथेलो सिंड्रोम के बारे में यहां जानकारी देने का उद्देश्य लोगों को इस मनोरोग के प्रति जागरूक करना है। इसकी आड़ में किसी भी तरह के अपराध को कदापि उचित नहीं ठहराया जा सकता।

इन लक्षणों पर दें ध्यान : ओथेलो सिंड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति में अपने साथी के प्रति ईर्ष्या और संदेह का भाव बहुत प्रबल होता है। सबूतों के अभाव के बावजूद यह भ्रामक यकीन कि उसका साथी विश्वासघाती है, अत्यधिक ईर्ष्या और संदेह को जन्म देता है। एक-दूसरे के विवाहेतर संबंधों के संदर्भ में किसी प्रमाण के बगैर शक करना। मरीज अपने साथी की बेवफाई की जांच-पड़ताल करने या उसे रोकने के लिए आक्रामक या जुनूनी व्यवहार कर सकता है। मरीज अपने साथी के प्रति आक्रामक हो सकता है और वह हत्या या आत्महत्या भी कर सकता है। व्यक्ति अपने साथी या खुद को नुकसान पहुंचा सकता है। छोटी सी बात पर भयंकर क्रोध करना और अपने साथी पर बिल्कुल भरोसा न करना। ऐसा व्यक्ति सामाजिक मेल-मिलाप से दूर हो सकता है। इस सिंड्रोम से ग्रस्त मरीज अपने साथी पर अत्यधिक निगरानी करने लगता है और उस पर धोखा देने का आरोप लगाने लगता है। साथी की गतिविधियों पर लगातार पैनी नजर रखना, उसके फोन कॉल और सोशल मीडिया की जांच करना जैसे कार्यों को अंजाम दे सकते हैं।

संभव हैं अनेक कारण: ओथेलो सिंड्रोम रोग होने के कई कारण हो सकते हैं। इलाज से पूर्व इसके कारणों के बारे में जानना जरूरी होता है।

अन्य मनोरोग: ओथेलो सिंड्रोम अन्य मनोरोगों जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर या एंग्जाइटी आदि के कारण हो सकता है। ओथेलो सिंड्रोम न्यूरोलॉजिकल स्थितियों जैसे मनोभ्रंश या डिमेंशिया और मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। ब्रेन ट्यूमर के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति की सोच एब्नॉर्मल हो सकती है।

मस्तिष्क में असामान्यता: मस्तिष्क के किसी भाग में संरचनात्मक खराबी या एब्नॉर्मेलिटी के कारण भी ओथेलो सिंड्रोम की समस्या हो सकती है।

मादक पदार्थों का इस्तेमाल: शराब और अन्य मादक पदार्थों की लत एक अरसे बाद इस सिंड्रोम के खतरे को बढ़ा सकती है।

मस्तिष्क की चोटें या अन्य कारण: मस्तिष्क पर लगी गहरी चोटें या कुछ मस्तिष्क रसायनों यानी न्यूरोकेमिकल्स) में असंतुलन की स्थितियां भी ओथेलो सिंड्रोम का कारण ट्रिगर कर सकती हैं।

न्यूरोडीजेनेरेटिव डिजीज: अल्जाइमर या पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियां, ओथेलो सिंड्रोम की समस्या को ट्रिगर कर सकती हैं।

ऐसे करते हैं ट्रीटमेंट: मनोचिकित्सक ओथेलो सिंड्रोम के मरीज की स्थिति और उसके लक्षणों के आधार पर इस मनोरोग का इलाज करते हैं। इस समस्या का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। हां, समुचित उपचार से इस रोग को नियंत्रित और प्रबंधित किया जा सकता है। जैसे-

मनोचिकित्सा: संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी संक्षेप में-सीबीटी) या अन्य प्रकार की मनोचिकित्सा व्यक्ति को ईर्ष्या से संबंधित विचारों, उसके असामान्य विचारों और व्यवहारों से निपटने में मदद करती है।

दवाएं: एंटीसाइकोटिक्स आदि दवाएं लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। ऐसी दवाएं न्यूरो केमिकल्स को संतुलित करने में मदद करती हैं।

नशा मुक्ति उपचार: यदि नशीले पदार्थ के दुरुपयोग के कारण यह सिंड्रोम ट्रिगर होता है, तब इन लतों का उपचार आवश्यक है।

अन्य मानसिक समस्याओं का उपचार: यदि रोगी को ओथेलो सिंड्रोम के साथ-साथ अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार भी हैं, तो उनका भी इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

जब पैरों में मौजूद नसों से ब्लड फ्लो सही तरीके से हार्ट तक नहीं हो पाता है उसे क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी कहते हैं। इससे नसों में सूजन आ जाती है, जो बहुत पेनफुल होता है। इससे बचने के लिए अपनी लाइफस्टाइल और डाइट में किन बातों का ध्यान रखें, यहां बता रहे हैं।

बहुत पेनफुल डिजीज है क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप इन दिनों पैरों की नसों से जुड़ी गंभीर बीमारी क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी (सीवीआई) से ग्रसित हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसका असर पेशेंट के रूटीन वर्क पर भी पड़ता है।

क्या है यह बीमारी: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी एक ऐसी बीमारी है, जिसमें पैरों की नसें सही तरीके से खून को वापस हार्ट तक नहीं पहुंचा पाती हैं। असल में ब्लड हार्ट से पंप होने के बाद वेंस के माध्यम पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। हमारे शरीर में वेंस के दो चैनल होते हैं- डीप और सुपरफिशियल। डीप वेंस हमारे शरीर की मसल्स के अंदर गहराई में होती हैं, जो ब्लड का फ्लो हार्ट से पैरो तक बनाने में मदद करती हैं। दूसरी सुपरफिशियल वेंस स्किन के नीचे होती हैं, जो दूषित ब्लड को पैरों से हार्ट तक वापस ले जाती हैं। ताकि वहां ब्लड फिल्टर होकर साफ हो जाए और साफ ब्लड शरीर के अन्य अंगों तक जा सके। सामान्य रूप से नसों में छोटे-छोटे वाल्व होते हैं, जो खून को हार्ट की तरफ फ्लो में मदद करते हैं। लेकिन कभी-कभी कई कारणों से ब्लड वेंस के वॉल्व खराब या कमजोर पड़ जाते हैं। इससे वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से नहीं हो पाता है। यानी ब्लड हार्ट की तरफ नहीं जाता है और धीरे-धीरे पैरों के अंदर इकट्ठा होने लगता है। जिसकी वजह से नसों में दबाव बढ़ जाता है। पैरों में सूजन और दर्द रहता है। कई मामलों में नसों में ब्लीडिंग भी हो सकती है, जो घाव या अल्सर का रूप ले लेती है। व्यक्ति को चलने या रोजमर्रा के काम करने में दिक्कत होने लगती है।

क्या हैं कारण: पैरों की नसों में होने वाली वेरिकोस वेंस समस्या, क्रोनिक वेनस इनसफिशिएंसी का बड़ा कारण है। ये वेंस स्किन के नीचे नीले रंग के गुच्छे के रूप में दिखाई देती हैं। नजरअंदाज करने पर ये धीरे-धीरे मोटी होती जाती हैं और हार्ट तक ब्लड ले जाने वाली वेंस पर दबाव डालती हैं। दबाव पड़ने से वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इस स्थिति के लिए कई और कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं-

- 60 साल की उम्र के बाद ब्लड वेसल्स में कमजोरी आना।
- फैमिली हिस्ट्री या आनुवांशिक रक्त विकार होना।
- गर्भावस्था में बच्चे के विकास के कारण पेट की नसों में प्रेशर रहने से पैरों से दिल की तरफ वापस रक्त प्रवाह में बाधा आना।
- आरामपरस्त जीवनशैली की वजह से मोटापे का शिकार होना। मोटापे से पैरों की नसों पर दबाव पड़ना।
- ऐसे प्रोफेशंस, जिसमें लंबे समय तक खड़े रहने का काम होता है। जैसे पुलिस, टीचर या बस कंडक्टर्स, आर्मी पर्सनल्स जैसे प्रोफेशन के लोग जिन्हें लंबे समय तक खड़ा रहना पडता है। देर तक खड़े होकर काम करने से वेंस की वॉल्व पर प्रेशर पड़ना।
- काम करते वक्त अधिक देर तक बैठे रहना या लंबी यात्रा पर कार या एयरोप्लेन से जाते हुए देर तक एक पोजिशन में बैठे रहना।
- दुर्घटना या ट्रामा होने पर पैरों की नसों में चोट लगना।
- किसी बीमारी या सर्जरी की वजह से मरीज का लंबे समय तक बेड रेस्ट पर होना।
- धूमपान करने से ब्लड वेंस की वॉल्व का कमजोर होना।

रोग के प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-

- पैरों में नीले रंग की पतली-पतली नसों का गुच्छा या छोटे-छोटे घाव दिखना।
- पैर की पिंडलियों में वेरिकोस वेंस होना यानी नसों का फूलना या सूजन आना। सूजन सुबह न होना, दिन के साथ-साथ यानी शाम तक बढ़ जाना।
- पैर और पिंडलियों की मसल्स में असहनीय दर्द होना। ज्यादा खड़े होने या चलने में मुश्किल आना, जबकि लेटने या सोने पर तकलीफ न होना।
- पैर का रंग बदलना यानी लाल या नीला होना।
- पैर में बहुत खुजली होना।
- पैरों की त्वचा अधिक गर्म होना।

कैसे होता है डायगनोज: कलर वेंस डॉप्लर अल्ट्रासाउंड किया जाता है, जो पैरों की वेंस और इनके वॉल्व की जांच करता है। इससे वेंस में ब्लड सर्कुलेशन की स्थिति का भी पता चल जाता है।

न करें इग्नोर: वैसे तो क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी बीमारी जानलेवा नहीं है, लेकिन काफी दर्दनाक होती है। अगर समय रहते इसका इलाज नहीं किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। ब्लड थ्रंबोसिस ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार दुनिया की तकरीबन 10 प्रतिशत आबादी वेरीकोस वेंस की समस्या का सामना कर रही है। भारत में हर चौथी महिला और हर सातवें पुरुष को वेरीकोस वेंस की समस्या है। आमतौर पर यह बीमारी उम्रदराज लोगों को ज्यादा होती है, लेकिन वर्तमान आधुनिक आरामपरस्त जीवनशैली और स्टेंडिंग जॉब करने वाले युवाओं में भी देखने को मिलती है। अकसर इसे इगनोर किया जाता है। समय पर उपचार न करवाने पर कई बार पैरों की नसों में सूजन आ जाती है और छोटी-छोटी नसें घाव का रूप ले लेती हैं।

कैसे किया जाता है उपचार: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी का कोई डायरेक्ट ट्रीटमेंट नहीं है। नसों की वॉल्व में खराबी आने, वेरिकोस वेंस होने या ब्लड फ्लो सुचारू न होने पर मिनिमल इंवेसिव तकनीक यानी छोटी-सी लेजर सर्जरी की जाती है। प्रभावित जगह पर बाहर से पिन होल करके लेजर ग्लू आरएफए द्वारा नस बंद कर दी जाती है या निकाल दी जाती है।

मरीज को पैरों में कंप्रेशन स्टॉकिंस पहनने के लिए दी जाती हैं। खून पतला करने के लिए ब्लड थिनर मेडिसिन दी जाती हैं या इंजेक्शन लगाए जाते हैं। जो ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद करते हैं। दर्द से राहत पहुंचाने के लिए पेनकिलर मेडिसिन भी दी जाती हैं।

ऐसे करें बचाव: सीवीआई की समस्या को लाइफस्टाइल में बदलाव करके कंट्रोल किया जा सकता है।

- स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
- एक जगह ज्यादा देर तक बैठे या खड़े न रहें। बीच-बीच में पैर ऊपर करके बैठें। हर एक घंटे बाद अपनी सीट से उठकर 5-10 मिनट टहलें। व्यायाम या छोटे-मोटे काम करें। बैठते या लेटते हुए भी एंकल एक्सरसाइज करें।
- यथासंभव लेट जाएं और लेटते वक्त पैरों के नीचे तकिया रखकर ऊपर उठाएं, पैरों को हिलाते रहें या एक्सरसाइज करें।
- रेगुलर एक्सरसाइज करें। मोटापा नियंत्रित करें।
- खान-पान का ध्यान रखें। पौष्टिक और संतुलित आहार लें। प्रिजर्वेटिव, डीप फ्राइड, जंक फूड, अधिक चीनी-नमक वाली चीजों से परहेज करें। रोजाना तीन लीटर तक पानी या लिक्विड डाइट लें ताकि शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रहे।
- सोने-जागने का शेड्यूल ठीक रखें। मोटापे से बचने के लिए दिन में सोना अवॉयड करें।
- धूमपान, एल्कोहल या किसी तरह के नशीले पदार्थ के सेवन से परहेज करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

नवजात बच्चों में पीलिया प्रॉपर ट्रीटमेंट है जरूरी

प्रिकॉशन

नवजात बच्चों में पीलिया होना कॉमन समस्या है, लेकिन इसे इग्नोर नहीं करना चाहिए। इसका कारण बच्चे के ब्लड में बिलीरुबिन नामक पदार्थ का बढ़ जाना होता है। अगर इसका समय पर सही इलाज न किया जाए तो यह उसके दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकता है या बच्चे के विकास में रुकावट डाल सकता है। इस बारे में नोएडा (नई दिल्ली-एनसीआर) स्थित मदरहुड अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट नियोनेटोलॉजी-पीडियाट्रिक्स **डॉ. अक्षय मेहता** कहते हैं, 'लोग सोचते हैं कि बच्चे को केवल धूप दिखाने से पीलिया ठीक हो जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है। धूप से बच्चे को सही तरह की नीली लाइट नहीं मिलती। बल्कि धूप में रहने से बच्चे का टेंप्रेचर बढ़ सकता है, उसे डिहाइड्रेशन या स्किन बर्न भी हो सकता है। अगर बच्चे को पीलिया ज्यादा है तो उसका इलाज जरूरी होता है। यह भी गलत धारणा है कि पीलिया अपने आप ठीक हो जाएगा। अगर इसका स्तर ज्यादा है तो डॉक्टर से प्रॉपर इलाज करवाना जरूरी है। देरी करने से बच्चे के दिमाग पर असर पड़ सकता है। कुछ लोग मानते हैं कि सिर्फ त्वचा का पीला होना ही पीलिया का संकेत है, जबकि गहरे रंग के बच्चों में आंखों, मसूड़ों या पैरों में भी पीलिया का लक्षण दिख सकता है। फोटोथेरेपी को लेकर भी लोगों में भ्रम है कि यह हानिकारक होता है, जबकि यह बहुत सुरक्षित और असरदार इलाज है। इसमें बच्चे को स्पेसिफिक लाइट दी जाती है, जिससे बिलीरुबिन कम होता है। पैरेंट्स को ध्यान रखना चाहिए कि पीलिया की समय पर पहचान और सही इलाज से ही बच्चे की जान बचाई जा सकती है।'*

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप योगाभ्यास की शुरुआत करने वाले हैं तो त्रिकोणासन करना बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इसे करना आसान होता है और इससे कई शारीरिक फायदे भी होते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

शुरुआती योगाभ्यासियों के लिए सबसे अच्छा है त्रिकोणासन

योगासनों के अभ्यास की शुरुआत करने वालों के लिए त्रिकोणासन सबसे अच्छा माना जाता है। क्योंकि इसमें योग की तीनों बुनियादी बातें जैसे स्ट्रेच, बैलेंस और श्वसन नियंत्रण एक साथ सीखने को मिलते हैं। साथ ही यह आसन बाकी कई आसनों से अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे शरीर पर कम दबाव पड़ता है। इसमें शरीर जमीन के करीब जाता है, लेकिन घुटनों और हाथों पर ज्यादा वजन नहीं पड़ता। इस आसन से हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों को धीरे-धीरे खिंचाव मिलता है, अचानक से झटका नहीं लगता। साथ ही यह आसन कमर, कूल्हे, जांघ, हैमस्ट्रिंग और कंधों को खींचता है। यह आसन शुरुआत में हाथ, घुटने या जांघ पर रखकर किया जा सकता है। बाद में जमीन तक झुकने की क्षमता बढ़ जाती है। इस आसन में शरीर का वजन दोनो पैरों पर बराबर बांटना पड़ता है, जिससे शुरुआत में लोग संतुलन बनाना और सही मुद्रा बनाना सीख जाते हैं। दूसरे आसनों के मुकाबले इस आसन से सांस पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। साथ ही इस आसन में चोट लगने का खतरा सबसे कम होता है। लेकिन इस एक ही आसन में रीढ़, पेट, पैर, हाथ और गर्दन को सक्रिय किया जा सकता है, जिससे नए लोग भी जल्द आसन के परिणाम महसूस करते हैं।

त्रिकोणासन के शारीरिक फायदे: त्रिकोणासन या ट्रायएंगल पोज के बहुत महत्वपूर्ण शारीरिक फायदे होते हैं। मसलन- यह रीढ़ और कमर के लिए बहुत उपयोगी आसन है। इससे रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है और कमर की अकड़न कम होती है। यह आसन करने से जांघें और पैर मजबूत होते हैं। इस आसन से जांघ, घुटनों और पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे जांघें और पैर मजबूत होते हैं। यह आसन कंधे और छाती को खोलता है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और श्वसन तंत्र बेहतर होता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है तथा पाचन में सुधार होता है। यह आसन शरीर और मन के बीच तालमेल बढ़ाता है, जिससे संतुलन सधता है और एकाग्रता बढ़ती है। यह आसन हल्के दर्द में फायदा पहुंचाता है, जिससे साइटिका और पीठ दर्द में राहत मिलती है। लेकिन अगर दर्द गंभीर हो, तो बिना डॉक्टर से पूछे यह आसन न करें।

आसन करने का सही तरीका: त्रिकोणासन सही तरीके से किया जा सके, इसके लिए जरूरी है कि सुबह आसन किया जाए। लेकिन यदि किसी वजह से शाम को आसन करें तो सुनिश्चित करें कि कम से कम साढ़े चार से पांच घंटे पहले भोजन किया हो। यह आसन सही तरीके से करने के लिए कदम दर कदम यह तरीका अपनाएं।

सबसे पहले सीधे खड़े हों और दोनों पैरों के बीच आपस में तीन से साढ़े तीन फुट का फासला रखें। अब दोनों हाथों को कंधों के समानांतर फैलाएं और ध्यान रहे कि इस समय हथेलियां नीचे की तरफ हों। अब दाहिने पैर को 90 डिग्री बाहर और बाएं पैर को 15 डिग्री अंदर की ओर मोड़ें। इसके बाद दाहिनी ओर झुकें, इस समय दाहिना हाथ, पैर, टखने या जमीन पर रखें। जहां रखना आपको ज्यादा सुविधाजनक लगे। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे- धीरे झुकें। अब बाएं हाथ को आसमान की ओर सीधा करें और नजरें ऊपर बाएं हाथ की अंगुलियों की ओर घुमाएं। इस स्थिति में 20 से 30 सेकेंड रहें, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस आएं। दूसरी प्रक्रिया भी इसी क्रम में दोहराएं।

कब न करें त्रिकोणासन: हाल में अगर गर्दन, पीठ, घुटने या कूल्हे में कहीं चोट लगी हुई है तो त्रिकोणासन करने से बचें। स्लिप डिस्क, वर्टिको या गंभीर कमर दर्द की स्थिति हो तो भी त्रिकोण आसन से दूर रहें। लो ब्लड प्रेशर की शिकायत हो या गर्भावस्था दूसरे या तीसरे महीने में चल रही हो तो बिना प्रशिक्षक की देख-रेख में यह आसन न करें।

त्रिकोणासन के पहले और बाद में क्या करें: त्रिकोणासन के पहले हल्का वार्मअप करें। इसके तहत गर्दन घुमाएं, कंधे ढीले करें, पैरों में स्ट्रेच करें। त्रिकोणासन करने के पहले कभी भी भारी खाना न खाएं। मन शांत रखें। इसी तरह त्रिकोणासन करने के बाद एक से दो मिनट शवासन करें। *

डाइट सजेशन
बुशरा फातमा

मिलेट्स यानी मोटे अनाज को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। आप भी इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

मिलेट्स को बनाएं डेली डाइट का हिस्सा

अपना देश जिस तेजी से डायबिटीज कैपिटल बनने की कगार पर है वह चिंता का विषय है। हमारे खान-पान की गलत आदतें, इस तरह पश्चिमी देशों से प्रभावित होती दिखाई दे रही हैं कि यहां मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर जैसी बीमारियां लगभग हर दूसरे घर में मिलनी शुरू हो गई हैं। बढ़ते हार्ट अटैक ने लोगों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। ऐसे में हेल्थ को लेकर लापरवाही अब भारी पड़ सकती है। खान-पान की आदतें हमें समय रहते बदलनी जरूरी है। ऐसे में मिलेट्स को आज के दौर में खान-पान का जरूरी हिस्सा बनाना चाहिए। मिलेट्स बहुत सी खूबियों से भरा है, जिससे ये हमें बहुत सी बीमारियों से भी बचाने में मदद करता है।

पाचनतंत्र को मजबूत बनता है: मिलेट्स जैसे रागी, ज्वार, बाजरा आदि में फाइबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जिससे डाइजेशन अच्छा होता है। साथ ही ग्लूटेन फ्री होने की वजह से इसे पचाना आसान है। हर मिलेट में अलग-अलग पोषक तत्व होते हैं, इसलिए अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार ही मिलेट्स का चुनाव करना चाहिए। जिन्हें कब्ज की समस्या हो, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

हृदय को रखे स्वस्थ: इन दिनों जिस तेजी से हार्ट अटैक की समस्या बढ़ रही है, उसमें खान-पान में लापरवाही इसके रिस्क रेट को और भी बढ़ा सकती है। मिलेट्स में मौजूद मैगनीशियम और पोटेशियम, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसलिए मिलेट्स से बनी कोई भी डिश दिन भर में एक समय की डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। ज्वार या बाजरे की रोटी, चावल या गेहूं की रोटी की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं।

डायबिटीज को कंट्रोल करता है: जिनका शुगर लेवल बॉर्डर पर हो या जिन्हें डायबिटीज की समस्या है, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। चूंकि मिलेट्स का ग्लायसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में बहुत मदद करता है। ऐसे में ब्रेकफास्ट में रागी, इडली, डोसा या मिलेट्स फ्लेक्स से बना उपमा एक अच्छा ऑप्शन है। इससे आपकी डायबिटीज कंट्रोल रहेगी।

ब्रेन फूड है मिलेट्स: चूंकि आजकल बच्चों के खान-पान में जंक फूड ने इस तरह जगह बना ली है कि उन्हें सही न्यूट्रिशन नहीं मिल पाता। अच्छे दिमागी विकास के लिए बच्चों के डाइट में मिलेट्स का होना बहुत जरूरी है। इनमें आयरन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो बच्चों के मानसिक विकास और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं। बच्चों को मिलेट्स से बने लड्डू, स्नैक्स खिलाने से वो बाहर बिकने वाले जंक फूड से बचेंगे और ये उनके संपूर्ण विकास में सहायक भी होगा।

वजन कंट्रोल करने में भी है मददगार: मिलेट्स में मौजूद फाइबर की वजह से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे खाने की क्रेविंग कम हो जाती है। इससे व्यक्ति कम खाना खाता है। अगर बढ़ते वजन से परेशान हैं तो उन्हें मिलेट्स से बने डिशेज वजन कंट्रोल करने में मदद करेंगे।

बरतें सावधानी: मिलेट्स खाने के फायदे तो बहुत हैं लेकिन इसे खाने में थोड़ी सावधानी भी बरतनी चाहिए। चूंकि इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है इसलिए जिन लोगों को डाइजेस्टिव ब्लॉटिंग जैसी समस्या है, उन्हें मिलेट्स को पकाने से पहले पानी में सोक यानी भिगोने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही अंकुरित और फर्मेंटेड मिलेट्स का सेवन करना चाहिए। *

(होम्योपैथ डॉ. अश्वनी कानेटकर से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

रक्तदान शिविर का आयोजन चौबीस को

गन्नौर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, बसंत विहार में रविवार को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी आश्रम संचालिका बीके अर्चना ने बताया कि दादी प्रकाशमणी के 18वीं पुण्यतिथि के अवसर पर भारतवर्ष व नेपाल में 8 हजार से अधिक सेवा केंद्रों पर 24 अगस्त को रक्तदान शिविर लगाए जाएंगे। इस ही कड़ी में गन्नौर आश्रम में शिविर सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक आयोजित होगा। लोगों से अधिक से अधिक संख्या में भाग लेकर जरूरतमंद लोगों की जिंदगी बचाने का आह्वान किया है।

बाबू मूलचंद जैन को किया नमन

गोहाना। बुधवार को सिकंदरपुर माजरा में बाबू मूलचंद जैन की स्मृति में एसबीआई सम्मान परियोजना का शुभारंभ किया गया। इस सेवा कार्य का शुभारंभ गांव में आयोजित बाबू मूलचंद जैन के श्रद्धांजलि समारोह में हुआ। मुख्य अतिथि एसबीआई फाउंडेशन, मुंबई से एमडी संजय प्रकाश रहे। समारोह में बाबू मूलचंद जैन को उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके नमन किया गया। एमडी संजय प्रकाश के अनुसार एसबीआई सम्मान एक वर्ष की सीएसआर परियोजना, बाबू मूलचंद जैन की विरासत को सम्मान देने के लिए प्रारंभ की गई है।

खर्च राशी की वसूली करने बारे लिखा पत्र

सोनीपत। वन विभाग कार्य योजना तैयार करके व पर्यावरण मन्त्रालय भारत सरकार से अनुमोदित करवाकर वनों का वैज्ञानिक तरीके से प्रबंधन करता है। विभाग के एक अधिकारी ने वन, जीव व पर्यावरण विज्ञान का गहन अध्यन किए विभागाध्यक्ष को पत्र लिखकर 100 प्रतिशत सफलता का मन्त्र दिया है। पत्र में पौधा रोपण की शत-प्रतिशत सफलता के लिए अधीनस्थ कर्मचारियों से खर्च राशी की शत-प्रतिशत वसूली करने बारे लिखा । पत्र के आधार पर विभागाध्यक्ष से कमेटी गठित करवाने व कमेटी की बैठक करवाकर उससे भी बात मनवाने में वह सफल रहा तथा विभागाध्यक्ष के अनुमोदन के बिना ही अपने परिमण्डल में लागू करने के लिए भेज दिया।

पोषण शक्ति निर्माण योजना को प्रभावी बनाने के टिप्स दिए

गोहाना। प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना को प्रभावी बनाने हेतु मौलिक शिक्षा विभाग पंचकूला व संयुक्त राष्ट्र विश्व खाद्य कार्यक्रम के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में शैक्षणिक खंड गोहाना, मुंडलाना और कथूरा के अंतर्गत विभिन्न विद्यालयों में कार्यरत मिड डे मिल इंचार्जों को प्रशिक्षित किया गया।

जांच शिविर में बुजुर्गों का स्वास्थ्य जांचा

सोनीपत। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सोनीपत द्वारा वृद्ध आश्रम, सूरी पेट्रोल पंप वाली गली में एक स्वास्थ्य चैकअप प्रोग्राम का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत वहां पर उपस्थित बुजुर्गों की सम्मान से जीवन अधिकार से रक्षा के अंतर्गत उनकी शारीरिक जांच की गई। इस कार्यक्रम में विक्रम सैनी पैनल अधिवक्ता, आनंद इंचार्ज ओल्ड ऐज होम व डॉ. हरेराम वर्मा उपस्थित रहे।

एसजीएफआई ने स्कॉलर स्कूल में प्रतियोगिता का किया आयोजन

ताइक्वांडो प्रतियोगिता में मिकुल ने जीता गोल्ड मेडल

मिकुल का हरियाणा स्कूल स्टेट प्रतियोगिता के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

एसजीएफआई द्वारा 18 व 19 अगस्त को स्कॉलर स्कूल में ताइक्वांडो प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें हैप्पी चाईल्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, महलाना रोड से सातवीं कक्षा के छात्र मिकुल ने अंडर 14 आयु वर्ग में हिस्सा लिया। अपनी प्रतिभा का दमखम दिखाते हुए मिकुल ने स्वर्ण पदक पर कब्जा किया। मिकुल का चयन हरियाणा स्कूल स्टेट प्रतियोगिता के लिए हो गया है। हैप्पी चाईल्ड के वंश ने भी बॉक्सिंग में प्रतिद्वंद्वी को 3-0 से हराकर स्वर्ण पदक प्राप्त कर हरियाणा स्कूल स्टेट प्रतियोगिता के लिए अपना चयन पक्का कर लिया।

विद्यालय के अध्यक्ष नरेंद्र बाल्यान, प्रधानाचार्या सुदेश बाल्यान व निर्देशिका तमन्ना निंझावान ने दोनों विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर अन्य स्कूल सदस्य भी उपस्थित रहे। फोटो 20 एसएनपी 2. प्रतियोगिता में हिस्सा लेते प्रतिभागी। 4. रितिका दहिया ने जीता बॉक्सिंग मे गोल्ड मेडल हरिभूमि न्यूज. सोनीपत थाईलैंड में आयोजित बॉक्सिंग प्रतियोगिता के अंडर 22 वर्ग में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की छात्रा रितिका ने गोल्ड मेडल हासिल किया। प्राचार्या कंचन सीधर ने छात्रा का कॉलेज पहुंचने पर फूल माला पहनाकर, मिठाई खिलाकर स्वागत किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि यह प्रतियोगिता थाईलैंड के बैंकॉक में आयोजित की गयी थी। जिसमे बीएससी स्पोर्ट्स की छात्रा रितिका ने कजाकिस्तान की मुक्केबाज को फाइनल में हराकर गोल्ड मेडल हासिल कर महाविद्यालय व देश का नाम रोशन किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का ने खिलाडी को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्रा को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और भी अच्छा प्रदर्शन करने की कामना की।

सोनीपत। विजेता बॉक्सिंग खिलाड़ी के साथ प्राचार्या एवं अन्य। *फोटो :हरिभूमि*

गोहाना। पदक विजेता विद्यार्थी एमडी अनिल और प्राचार्या उषा कौशिक के साथ।

गन्नौर। जिला स्तरीय वालीबाल प्रतियोगिता के विजेता छात्र। *फोटो :हरिभूमि*

देव राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के चयनित

गोहाना। गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय ताइक्वांडो और खो-खो प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ताइक्वांडो प्रतियोगिता में स्कूल के खिलाडियों ने 4 स्वर्ण पदक और 2 रजत पदक अपने नाम कर लिए। बुधवार को स्कूल में एमडी अनिल मलिक और प्राचार्या उषा कौशिक ने पदक विजेताओं को सम्मानित किया। स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा 18 और 19 अगस्त को ब्राइट स्कॉलर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सोनीपत में जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। ताइक्वांडो प्रतियोगिता में कक्षा छठी के विद्यार्थी परमवीर, मोक्ष, जीवांश और कक्षा 8वीं के छात्र उज्ज्वल ने स्वर्ण पदक जबकि कक्षा छठी के मनन और आर्यन ने रजत पदक अपने नाम कर लिया। खो-खो प्रतियोगिता में कक्षा 10वीं के छात्र देव मलिक तृतीय स्थान पर रहे। इस आधार पर उनका चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए कर लिया गया जो 12 से 14 सितंबर को जींद में आयोजित होगी।

वालीबाल प्रतियोगिता में रतिराम स्कूल छाया

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल में जिला स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिता में रतिराम स्कूल एवं स्पोर्ट्स एकेडमी के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर क्षेत्र का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में वालीबाल के अंडर-17 बालक वर्ग में टीम ने प्रथम स्थान और अंडर-14 बालक वर्ग में द्वितीय स्थान हासिल किया। अंडर-17 वर्ग में फाइनल में रुक्मणि स्कूल को 15 अंकों से हराकर रतिराम स्कूल की टीम ने खिताब अपने नाम किया। वहीं अंडर-14 वर्ग में प्रताप स्कूल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि रतिराम स्कूल की टीम उपविजेता रही। विजेता टीम के खिलाड़ियों का एकेडमी पहुंचने पर संचालक रविंद्र धनखड़ ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

खरखौदा। रोकी का स्वागत करते प्रताप स्कूल प्रबंधन। *फोटो :हरिभूमि*

रोकी ने बॉक्सिंग चैंपियनशिप में जीता पदक

खरखौदा। बैंकॉक, थाईलैंड में आयोजित अंडर -22 एशियन बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल खरखौदा के बॉक्सर रोकी चौधरी ने 80 किग्रा भार वर्ग में कांस्य पदक जीतकर देश और प्रदेश का नाम गौरवान्वित किया। विद्यालय लौटने पर उनका जोरदार स्वागत किया गया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, बॉक्सिंग कोच संदीप लखी, नवीन व पिंकू ने फूलमालाओं से अभिनंदन किया। इस अवसर पर संस्था के प्रधान वेदप्रकाश दहिया व संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार ने रोकी चौधरी को शुभकामनाएँ दी। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने अपने संबोधन में कहा कि रोकी तीन बार इंटरनेशनल स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व कर चुका है और पाँच बार नेशनल स्तर पर पदक अपने नाम कर चुका है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने बताया कि प्रताप स्कूल हमेशा से शिक्षा और खेल दोनों क्षेत्रों में संतुलन बनाए रखने के लिए जाना जाता है। रोकी चौधरी इसका जीवंत उदाहरण है। रोकी चौधरी के अभिभावकों ने कहा कि उन्हें भरोसा है कि रोकी और नयी ऊंचाइयों को छुएगा। रोकी ने जीत को माता-पिता, कोच और विद्यालय प्रबंधन समिति को समर्पित किया।

सोनीपत। पदक विजेता खिलाड़ी अंशिका का स्वागत करते हुए।

स्केटिंग में अंशिका ने जीते दो कांस्य पदक

सोनीपत। रोलर स्केटिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया की 10वीं रैंकिंग प्रतियोगिता नोएडा में आयोजित की गई। प्रतियोगिता में सोनीपत की एनएफएसए एकेडमी की अंशिका ने 200 मीटर और 1 हजार मीटर रेस में 2 कांस्य पदक प्राप्त किए। अकादमी के कोच मनीष नैना, विनोद, सुरेंद्र कपूर ने अंशिका का सोनीपत पहुंचने पर स्वागत किया और मिठाई खिलाकर बधाई दी। इस मौके पर मनोज, संजय, सतेंद्र मलिक आदि मौजूद रहे।

सरकार ने जारी किया ये आदेश

सोनीपत। राजकीय बहुतकीनीकी संस्थानकी कंप्यूटर इंजीनियरिंग विभाग की मेधावी छात्रा वर्षा ने जिला स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। इस प्रतियोगिता का आयोजन सद्भावना दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), सोनीपत में किया गया था, जिसमें जिले के विभिन्न शिक्षण संस्थानों से कुल 51 प्रतिभागियों ने भाग लिया। वर्षा की शानदार उपलब्धि के लिए उन्हें एक प्रशस्ति पत्र (सर्टिफिकेट) और 1100 रूपये की नकद पुरस्कार राशि देकर सम्मानित किया गया। संस्थान के प्राचार्य प्रवेश सांगवान ने छात्रा को उपलब्धि के लिए बधाई दी।

सोनीपत। वर्षा को सम्मानित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

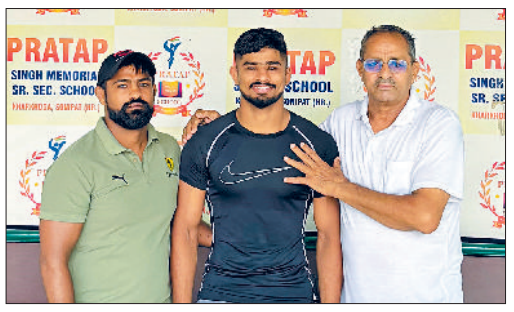
गन्नौर। अंतर सदन विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में हिस्सा लेते छात्र।

विवेक सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल में बुधवार को अंतर सदन विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विवेक सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। शौर्य और कर्म ने द्वितीय स्थान हासिल किया, जबकि ध्येय ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रधानाचार्या रजनी शर्मा ने विजेताओं एवं प्रतिभागियों को बधाई दी। विज्ञान विभाग की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण, तर्कशक्ति और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को प्रोत्साहित करती हैं।

कुश्ती प्रतियोगिता में भाग लेने को अमन रवाना

खरखौदा। विश्व जूनियर कुश्ती प्रतियोगिता 19 से 24 अगस्त तक बुल्गारिया में आयोजित की जा रही है। जिसमें प्रताप स्कूल के पहलवान अमन 77 किग्रा भार वर्ग में भाग लेंगे। जिसमें भाग लेने के लिए वह बुल्गारिया रवाना हो गए हैं। इससे पहले अमन ने आठ बार राष्ट्रीय स्तर पर भाग लिया है। जिसमें छ गोल्ड और दो सिल्वर पदक प्राप्त कर प्रदेश का नाम रोशन किया है। इसके अलावा अमन ने चार बार इंटरनेशनल स्तर पर भाग लिया। जिनमें एक बार एशियन सब जूनियर, जो कि किर्गीस्तान में हुई थी, में सिल्वर मैडल प्राप्त कर देश व प्रदेश का गौरव बढ़ाया। गुरू द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया व कुश्ती कोच संदीप दलाल ने पहलवान अमन को गोल्ड मेडल लाकर भारत देश का गौरव बढाने का आशीर्वाद व शुभ कामनाएं दी।



खरखौदा। अमन को आशीर्वाद देते द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया।

सोनीपत। प्रतियोगिता में हिस्सा लेते विद्यार्थी। *फोटो :हरिभूमि*

शतरंज प्रतियोगिता में दिखाए जौहर

सोनीपत। निजी स्कूल में जिला स्तरीय एसजीएफआई शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें विभिन्न विद्यालयों के तकरीबन 162 विद्यार्थी अभी तक अलग अलग कैटेगरी में अपना जौहर दिखा चुके हैं। सर्वप्रथम लड़कों की अंडर-19 प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यालयों से आए 38 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसी प्रकार अंडर- 17 लड़कों के मुकाबले में कुल 53 विद्यार्थियों, अंडर 14 लड़कों के मुकाबले में 50, अंडर 14 लड़कियों की प्रतियोगिता में 21 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के आयोजन में मनोज वर्मा, विनीत कुमार, सुशील कुमार, देवेंद्र पाराशर, अजय, सुषमा, रेखा मलिक ने अहम भूमिका निभाई। प्रतियोगिता के ऑफिशियल कन्वीनर दीपक अंतिल ने सभी चयनित खिलाड़ियों को राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में चयन होने पर बधाई दी। अंडर 17 व 19 लड़कियों का मुकाबला वीरवार को आयोजित किए जाएंगें।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें अतिथियों का स्वागत करते प्राचार्या एवं अन्य।

हर वेलनेस जर्नी अभियान संपन्न

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज में पोश एक्ट-2013 (प्रीवेंशन ऑफ सेक्सुअल हासमेंट एट वर्कप्लेस) पर संगोष्ठी के साथ हर वेलनेस जर्नी अभियान का समापन हुआ। इस मौके पर संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई देते हुए कहा कि पोश अधिनियम की जानकारी हर महिला को होनी चाहिए। जीवीएम की महिला प्रकोष्ठ के संयोजन में हर वैलनेस जर्नी अभियान के अंतर्गत मासिक जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया, जिसके तहत विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया गया। मासिक अभियान के समापन अवसर पर पोश अधिनियम पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में भक्त फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां के डिपार्टमेंट ऑफ लॉ की असिस्टेंट प्रो. डा. कृतिका ने हिस्सा लिया। मुख्य वक्ता डा. कृतिका ने पोश अधिनियम पर विस्तार से चर्चा करते हुए महत्वपूर्ण जानकारी दी। इस दौरान अभियान की संयोजक प्राध्यापिका आस्था बतरा, मोनिका चांदना, प्रीति, कीर्ति और ज्योत्सना विशेष रूप से शामिल रही।

मानव सेवा ट्रस्ट निःशुल्क करेगी फिजियोथेरेपी और एक्यूप्रेशर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

- मुरथल स्थित यूनिक मॉल में दान में मिली जगह

मानव सेवा ट्रस्ट (पंजी.) ने बुधवार को सोनीपत में यूनिक मॉल, मुरथल रोड पर 11-बिस्तरों वाला फिजियोथेरेपी एवं एक्यूप्रेशर सेंटर शुरू किया। यह सेंटर शशिकांत इंटरनेशनल चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक ट्रस्टी शशिकांत कौशिक द्वारा पूर्ण रूप से दान किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन शशिकांत कौशिक ने किया।

सेंटर में लेजर मशीन, मिनी सीढ़ियां, साइकल एक्सरसाइज़र, वॉकर, व्हीलचेयर, लकड़ी के बेड, शुद्ध पेयजल और पूर्ण एसी वातावरण की आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध कराई गई हैं। इस अवसर पर पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार, मेयर राजीव जैन, डिप्टी कमिश्नर सुशील सरवान, निगमायुक्त हर्षित कुमार और शशिकांत कौशिक ने अपने विचार रखे। ट्रस्ट पदाधिकारीगण में सुमीत आलख, राकेश शर्मा, एस.एम. शर्मा, डॉ. गौरव डेम्बला, महेन्द्र पाल वशिष्ठ, गौतम सचदेवा, भूपेश चंदना, राकेश मल्होत्रा, मोहिंदर खुराना, संजय कोहली, अरुण धमीजा, नरेश नासा, विजय महाजन, सुनील मुसाफिर, महिंदर खुराना, अनिल ठक्कर, रंजन, यशपाल दुडेजा, एम.जी. रंजन, आर.पी. हूडा, एस.एम. शर्मा, संजय अरोरा सहित सभी सदस्य मौजूद रहे। अन्य अतिथियों में रमेश कौशिक पूर्व सांसद, देवेंदर कौशिक, रविंदर कौशिक, राजिंदर कौशिक, रजत डोडा, राजीव गर्ग, पंकज सेठ, कुलदीप सोलंकी, गोबिंद सिंगला, विक्रम चौधरी, सुरेंद दहिया आदि शामिल रहे।

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में प्रतियोगिता के दौरान हिस्सा लेते प्रतिभागी।

निबंध प्रतियोगिता में वर्षा प्रथम

सोनीपत। सद्भावना दिवस के अवसर पर बुधवार को राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ बतौर मुख्यातिथि प्रिंसिपल विक्रम सिंह ने किया। इस दौरान उन्होंने उपस्थित छात्रों को संबोधित करते कहा कि सद्भावना एक औपचारिकता नहीं है बल्कि हमारे सामाजिक जीवन की आत्मा है। कार्यक्रम में 15 से 29 आयु वर्ग के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इसमें राष्ट्रीय एकता में युवाओं की भूमिका पर निबंध प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई, जिसमें राजकीय बहुतकनीकी संस्थान की छात्रा वर्षा ने प्रथम स्थान, राजकीय आईटीआई पुरखास की छात्रा अन्नु ने द्वितीय स्थान तथा राजकीय आईटीआई सोनीपत के छात्र प्रिंस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। उप-प्रधानाचार्य हरेंद्र जावा, एमसीसी अधिकारी मेजर संजय श्योराण, वर्ग अनुदेशक सुरेश कुमार, सुरेंद्र कुमार, सुनील दत्त, सुनील मलिक व सीमा देवी तथा ज्योति, मूर्ति, मंजीत सिंह व हरदीप सिंह इत्यादि समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

समस्या निकासी न किए जाने से परेशान किसानों का सिंचाई विभाग के खिलाफ प्रदर्शन

चार गांव में पांच सौ एकड़ फसल जलमग्न अर्धनग्न खड़े हो किसानों ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

तेज बारिश के चलते तीन दिन से चार गांव के खेतों में करीब 500 एकड़ फसल जलमग्न है। निकासी न किए जाने से परेशान किसानों ने बुधवार को पानी में खड़े होकर सिंचाई विभाग के खिलाफ प्रदर्शन किया। बड़वासनी, बांगड़, रतनगढ़ और जाट माजरा गांव के किसानों की फसल बारिश के पानी में डूबने से बर्बाद हो गई। इसके विरोध में सोमवार को ग्रामीणों ने अर्धनग्न होकर जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन का नेतृत्व जिला पार्षद संजय बड़वासनिया, जिला पार्षद वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि मोनू बगरू और जिला पार्षद सुरेश नेम ने किया।

जलमग्न खेत में अर्ध नग्न होकर विरोध प्रदर्शन करते जिला पार्षद साथ में अन्य।

गावं बड़वासनी, बागडू, रतनगढ़, जटमाजरा में चार फीट तक पानी भरा हुआ है। किसानों का आरोप है कि धान, जवार, बाजारा व गन्ने की फसल बर्बाद हो रही है। इस पर न सरकार की ओर से ध्यान दिया जा रहा और न ही प्रशासन की ओर से पानी निकासी कराई जा रही। किसानों की फसल बारिश के पानी से डूबने के विरोध में जिला पार्षद संजय बड़वासनी, मोनू बागडू, सुरेश कुमार ने अर्धनग्न होकर प्रशासन के खिलाफ प्रदर्शन किया। जिला पार्षद संजय बड़वासनी ने कहा कि फसल डूबने से किसानों को भारी नुकसान हुआ है। उन्होंने प्रशासन व सरकार से मांग है कि बर्बाद हो रही फसल की जल्द गिरदावरी करवाई जाए। 60 हजार रुपये एकड़ के हिसाब से प्रत्येक किसान को मुआवजा दिया जाए। इसी मुद्दे को लेकर वीरवार को किसान लघु सचिवालय में बग्गी झोटा लेकर सांकेतिक प्रदर्शन करेंगे और प्रशासन से पानी निकासी की मांग करेंगे। किसान राजबीर, रणबीर, सतपाल, नवाब, जगबीर का आरोप है कि ड्रेन की सफाई समय पर न होने के कारण प्रशासन उनके खेतों से पानी निकासी नहीं करा पाया है। अगर ड्रेन की समय पर सफाई कराई जाती तो किसानों को नुकसान नही झेलना पड़ता।

रेबीज से बचाव के लिए टीकाकरण करवाना आवश्यक : विनोद कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल, मटिंडू में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। खंड पशुधन विस्तार अधिकारी विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को रेबीज बीमारी के लक्षण, रोकथाम एवं बचाव के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कहा कि रेबीज एक खतरनाक एवं जानलेवा बीमारी है, जो मुख्य रूप से कुत्तों, बंदरों और अन्य संक्रमित जानवरों के काटने या खरोंचने से फैलती है। इसके प्रमुख लक्षणों में सिर दर्द, बुखार, बेचैनी, गले में दर्द, पानी से डर लगना एवं दौरे आना शामिल हैं। यदि किसी को जानवर काट ले तो तुरंत बहते पानी और साबुन से घाव को अच्छे से धोना चाहिए व निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर जाकर चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। साथ ही रेबीज से बचाव के लिए समय-समय पर टीकाकरण करवाना आवश्यक है। वे स्वयं के साथ-साथ अपने परिवार और आस-पड़ोस के लोगों को भी इस बीमारी के बारे में जागरूक करें, ताकि समाज को इस घातक रोग से बचाया जा सके। इसके अतिरिक्त पशुपालन विभाग की बीमा स्कीम के बारे विद्यार्थियों को अवगत कराया गया।

खरखौदा। विद्यार्थियों को जानकारी देते अधिकारी। *फोटो :हरिभूमि*

खबर संक्षेप

स्वच्छता ही स्वस्थ समाज की पहचान : विरमानी

गोहाना। नगर परिषद (नप) चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने बुधवार को नप कार्यालय में सफाई सुपरवाइजर्स और सफाई कर्मचारियों की बैठक ली। चेयरपर्सन ने बैठक में सुपरवाइजर्स और कर्मचारियों को शहर में सफाई व्यवस्था और अधिक दुरुस्त बनाने के निर्देश दिए। रजनी विरमानी ने कहा कि स्वच्छता ही एक स्वस्थ समाज की पहचान है। अपने आस पड़ोस और शहर को स्वच्छ रखने की जिम्मेवारी जितनी नप प्रशासन की है उतनी ही आम लोगों की भी है। शहर को और अधिक स्वच्छ बनाने के लिए जनसामान्य का सहयोग बहुत ही आवश्यक है।

दुष्कर्म की घटना में आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। थाना सदर गोहाना की पुलिस ने नशीला पदार्थ मिली कोल्ड ड्रिंक पिलाकर महिला से दुष्कर्म करने की घटना मे संलिप्त आरोपित गांव न्यात के सत्यपाल उर्फ सत्यवान और राकेश को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उनको एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया। महिला ने 15 जून को शिकायत दी कि उसने सत्यवान से रुपये उधार लिए थे। ये पैसे गांव न्यात के राकेश ने दिलवाए थे। सत्यवान बार-बार फोन करके पैसे करने के लिए कह रहा था। वह 14 जून को रुपये का इंतजाम होने पर उनको वापस करने गोाहना गई थी।

ओरिएंटेशन कार्यक्रम का किया आयोजन

गोहाना। राजकीय महिला महाविद्यालय गोहाना में बुधवार को वर्तमान शैक्षणिक सत्र का प्रथम ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसमें विभिन्न संकायों की प्रथम वर्ष की छात्राओं ने प्रतिभागिता की। संचालन प्रो. शमशेर भंडेरी ने किया।
मुख्य वक्ता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सतवीर सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि पूरी लग्न के साथ मेहनत करें। किसी भी क्षेत्र में केवल मेहनत ही सफलता का आधार है। डॉ. राजेश ने लाइब्रेरी सुविधा बारे जानकारी दी।

अवैध कालोनी में चला बुलडोजर

गोहाना। जिला नगर योजनाकार(डीटीपी) अजमेर सिंह ने बताया कि उपायुक्त के निर्देश पर जिले में अवैध कालोनियों और निर्माणों को प्रारंभिक चरण में ही ध्वस्त करने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। बुधवार को डीटीपी और जिला की इंफोर्समेंट टीम द्वारा गोहाना में सावित्री बाई फुले कालोनी के निकट राजस्व संपदा में विकसित की जा रही अवैध कालोनी में कार्रवाई की गई। यहां पर लगभग 3.5 एकड़ में इंटरलाक टाइलों की सडक़ें, 16 डीपीसी व तीन चारदीवारी बनाकर अवैध कालोनी विकसित की जा रही थी। जिला प्रशासन की मदद से कार्रवाई करते हुए अवैध निर्माण को ध्वस्त किया गया।

सीएनजी संकट से जूझता सोनीपत, तीसरे दिन भी आपूर्ति ठप

आटो-टैक्सी चालकों पर टूटा आर्थिक बोझ, पंपों पर पेट्रोल की लंबी कतारें

- भटकते रहे वाहन चालक
- बागपत के पास यमुना में पानी के तेज बहाव में क्षतिग्रस्त हो गई थी सीएनजी पाइपलाइन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। बहालगढ़ रोड पर सुनसान पड़ा सीएनजी पंप। फोटो : हरिभूमि

जिले में सीएनजी की आपूर्ति ठप होने से आमजन को तीसरे दिन भी भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। गेल गैस कंपनी की सप्लाई लाइन बागपत के पास यमुना नदी में पानी के तेज बहाव के कारण क्षतिग्रस्त हो गई थी, जिसके चलते पूरे जिले के सीएनजी स्टेशन बंद पड़े हैं। मरम्मत कार्य यमुना में जलस्तर अधिक होने से प्रभावित है, जिससे उपभोक्ताओं को फिलहाल राहत मिलती नजर नहीं आ रही। जिले में लगातार तीसरे दिन भी संकट बरकरार रहने से आमजन में चिंता बढ़ती जा रही है। फिलहाल स्थिति कब तक सुधरेगी, इस पर कोई निश्चितता नहीं है। अगर अगले कुछ दिनों में आपूर्ति बहाल नहीं हुई तो यह संकट और गहरा सकता है। सीएनजी संकट अब केवल वाहन चालकों की समस्या नहीं रहा, बल्कि यह आमजन की जेब और जिले की परिवहन व्यवस्था के लिए बड़ी चुनौती बन गया है। सीएनजी आपूर्ति बंद होने का असर पेट्रोल पंपों पर साफ देखा जा सकता है। शहर के लगभग सभी पेट्रोल पंपों पर वाहनों की लंबी कतारें लगी रहीं। अचानक मांग बढ़ने से पेट्रोल-डीजल की खपत में इजाफा हुआ है। पंप संचालकों का कहना है कि यदि स्थिति जल्द नहीं सुधरी तो पेट्रोल की उपलब्धता पर भी असर पड़ सकता है। सीएनजी संकट का सबसे ज्यादा असर ऑटो, टैक्सी और कैब चालकों पर पड़ रहा है। रोजाना सफर कराने वाले ड्राइवरों का कहना है कि पहले जहां 300 से 400 रुपये खर्च कर सीएनजी भरवा लेते थे, अब पेट्रोल पर वही दूरी तय करने में 700 से 800 रुपये खर्च हो रहे हैं। इस अतिरिक्त बोझ ने उनकी रोजाना की कमाई को आधा कर दिया है। कई ऑटो चालकों को मजबूरी में यात्रियों से अतिरिक्त किराया मांगना पड़ रहा है, जिससे आए दिन विवाद की स्थिति बन रही है।

निजी वाहन चालक व कर्मचारी भी परेशान

समस्या केवल सार्वजनिक परिवहन तक सीमित नहीं है। निजी कार मालिक, टू-व्हीलर चालक और रोजाना यात्रा करने वाले कर्मचारी भी महंगे पेट्रोल से बजट बिगड़ने की चिंता जता रहे हैं। जो कर्मचारी रोजाना दिल्ली या अन्य शहरों की यात्रा करते हैं, उन्हें अब अतिरिक्त खर्च उठाना पड़ रहा है।

उपभोक्ताओं ने जताई चिंता

उपभोक्ताओं का कहना है कि अगर स्थिति ऐसे ही रही तो उन्हें लंबे समय तक आर्थिक नुकसान उठाना पड़ेगा। खासतौर पर ऑटो और कैब चालकों के सामने रोजी-रोटी का संकट खड़ा हो गया है। निजी वाहन मालिकों ने भी कंपनी और प्रशासन से अपील की है कि वैकल्पिक व्यवस्था कराकर जल्द से जल्द आपूर्ति बहाल की जाए।

कंपनी की ओर से प्रयास जारी

गेल गैस, नोएडा के जीएम दीपचंद ने बताया कि यमुना नदी में तेज बहाव से पाइपलाइन क्षतिग्रस्त हो गई थी। जलस्तर अधिक होने की वजह से मरम्मत कार्य प्रभावित हो रहा है। उन्होंने कहा कि उपभोक्ताओं की परेशानी को देखते हुए कंपनी वैकल्पिक आपूर्ति व्यवस्था तलाश रही है और जल्द से जल्द गैस आपूर्ति को बहाल करने का प्रयास किया जा रहा है।

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स ने किया प्रदर्शन, जताया रोष

सोनीपत। ज्ञापन सौंपते हुए पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन।

- प्रमुख अभियंता सिंचाई विभाग को मांगपत्र सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्ज यूनियन की अगुवाई में बुधवार को सोनीपत स्थित सिंचाई विभाग अधीक्षक अभियंता कार्यालय पर सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान देशराज नैन ने की जबकि मंच संचालन जिला सचिव राजेश सहरावत ने किया। इस दौरान अधीक्षक अभियंता के माध्यम से प्रमुख अभियंता सिंचाई विभाग को मांगपत्र सौंपा गया। उन्होंने मांग की कि रिपोर्ट रद्द की जाए, सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, निजीकरण पर रोक लगाई जाए आदि मांगें शामिल है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर राज्य सह सचिव बलराम, जिला अध्यक्ष जय भगवान दहिया, जिला संगठन सचिव ओम प्रकाश मालिक, सिंचाई शाखा प्रधान निरज लाकड़ा, दीपक कुमार, सुनील कुमार, अमित कुमार, सुधीर, रणबीर, योगेश, राजेश, पब्लिक हेल्थ ब्रांच प्रधान आनंद हुड्डा, कृष्ण शर्मा, प्रदीप नैन, अरविंद मलिक, मनोराम, सतीश, सिंचाई शाखा गोहाना प्रधान संदीप चहल, मंजीत, नीरज, धर्मवीर, राकेश सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी उपस्थित रहे।

निगम कर्मचारियों ने मांगों को लेकर किया रोष प्रदर्शन

सोनीपत। नगर निगम के कर्मचारियों ने बुधवार को मांग पूरी न होने के विरोध में सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। कर्मचारियों ने विरोध स्वरूप हाथों में काले झंडे और तख्तियां लेकर शहर में रोष मार्च निकाला। कर्मचारियों ने एलान किया है मांग पूरी न होने पर वह आंदोलन करने के लिए मजबूर होंगे। नगरपालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान भारत कंडेरा ने कहा कि सरकार और विभाग के साथ कई बार बातचीत और समझौतों के बावजूद उनकी मांगों को पूरा नहीं किया जा रहा है। कर्मचारियों की मांग है कि आठ फरवरी, 2023 को गठित कमेटी में उपायुक्तों के स्थान पर पालिका, परिषद आयुक्त और नगर निगम आयुक्त को शामिल किया जाए। सफाई दरोगाओं को पेट्रोल और मोबाइल का खर्च दिया जाए। अनुबंध पर काम कर रहे कर्मचारियों को वर्दी के बजाय वर्दी भत्ता दिया जाए।

नियम तोड़ने वाले चालकों के खिलाफ चलाया अभियान

नशे में 46 के और गलत लेन में चलाने पर 84 वाहनों के चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। चालान काटते हुए पुलिस कर्मी।

सोनीपत पुलिस ने शराब पीकर वाहन चलाने वाले व लेन नियम तोड़ने वाले चालकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए रविवार देर शाम विशेष अभियान चलाया। पुलिस ने इस दौरान विभिन्न थाना क्षेत्रों में नाकाबंदी कर चेकिंग की। अभियान के दौरान शराब के नशे में वाहन चलाने वाले 46 चालान किए गए। साथ ही लेन ड्राइविंग नियम तोड़ने वाले 84 वाहन चालकों पर कार्रवाई कर 42 हजार रुपये का जुर्माना वसूला गया। यह कार्रवाई 19 अगस्त को शाम 7 बजे से रात 11 बजे तक हुई। यह अभियान एडीजीपी ट्रैफिक हरदीप दून के आदेशानुसार, पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह के मार्गदर्शन एवं पुलिस उपायुक्त यातायात नरेंद्र कादयान के निर्देशन में एक साथ जिलेभर में संचालित किया गया। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि इस विशेष अभियान का उद्देश्य सड़क हादसों पर अंकुश लगाना और आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। पुलिस ने वाहन चालकों को हिदायत दी कि वे शराब पीकर वाहन न चलाएँ और ट्रैफिक नियमों का पालन करें।

बड़ी गांव काली माता मंदिर के पास पेयजल संकट, दी शिकायत

गन्नौर। बड़ी गांव काली माता मंदिर के पास रहने वाले लोगों को स्वच्छ पेयजल की गंभीर समस्या का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीण मनोज कुमार ने एसडीएम गन्नौर को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने पीने के पानी के लिए सबमर्सिबल की मांग की थी, लेकिन ग्राम पंचायत व बीडीपीओ ने यह कहकर मना कर दिया कि गांव रेड जोन में आता है। उन्होंने बताया कि जनस्वास्थ्य विभाग ने जिस जगह ट्यूबवेल लगाया है, वह गांव के गंदे तालाब और नालों के पास है।

सरकार का संसद में पेश विधेयकों का मकसद साफ, जेल से नहीं चलेगी सरकार : बड़ौली

- कांग्रेस द्वारा बिल की कॉपी फाड़ने की निंदा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने केंद्र शासित प्रदेश (संशोधन) विधेयक 2025, 130वां संविधान संशोधन विधेयक 2025 और जम्मू-कश्मीर पुनर्गठन (संशोधन) विधेयक 2025 को देश हित में बताया। हरियाणा भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने कांग्रेस द्वारा बिल की कॉपी फाड़ने और केंद्रीय मंत्री अमित शाह व कागज को आसन की तरफ फेंकने की घटना की निंदा करते हुए इसे काला अध्याय बताया और कहा कि यह कांग्रेस द्वारा भ्रष्टाचारियों और अपराधियों को बचाने का एक निन्दनीय प्रयास है इसकी जितनी भी भर्त्सना की जाए कम है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडौली ने कहा कि मोदी सरकार द्वारा संसद में पेश इन तीनों विधेयकों का सीधा-सीधा मकसद है कि अब सरकार जेलों से नहीं चलेगी। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार का यह विधेयक स्पष्ट करता है कि अब सत्ता का रास्ता सेवा से होकर जाएगा, अपराध से नहीं। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह द्वारा संसद में पेश किए तीनों विधेयक को देशहित में बताते हुए पंडित मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि विधेयक के अनुसार कोई मंत्री लगातार तीस दिनों तक हिरासत में रहता है, जिसकी सजा पांच साल या उससे अधिक हो सकती है, तो राष्ट्रपति उन्हें प्रधानमंत्री की सलाह पर 31वें दिन हटा सकते हैं। अगर प्रधानमंत्री सलाह नहीं देते, तो 31वें दिन के बाद वह व्यक्ति खुद-ब-खुद मंत्री पद से हटा हुआ माना जाएगा। अगर इन 30 दिनों के अंदर सजा का प्रावधान हट जाता है, या सजा 5 साल से कम हो जाती है या फिर सजा पर कोर्ट का स्टे आ जाता है तो फिर से उन्हें पद पर लाया जा सकता है। विधेयक के अनुसार प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री या मंत्री जो भी गिरफ्तार किए जाते हैं तो उन्हें तुरंत पद छोड़ना होगा। मोदी सरकार का यह ऐतिहासिक कदम शासन को अपराध और भ्रष्टाचार से मुक्त करने में मील का पत्थर साबित होगा।

वेतन नहीं मिलने के चलते आशा वर्कर का धरना अस्पताल में जारी

सोनीपत। नागरिक अस्पताल सोनीपत में आशा वर्कर्स का धरना बुधवार को भी जारी रहा। आशा वर्कर्स का कहना है कि पिछले 9 माह से उनका मानदेय नहीं मिला है, जिसको लेकर वे 6 अगस्त से लगातार आंदोलन कर रही हैं। धरने पर मौजूद आशा वर्कर्स ने आरोप लगाया कि सिविल अस्पताल के वित्त विभाग ने मानदेय से जुड़े बजट बिल समय पर स्टेट हेड क्वार्टर को नहीं भेजे। समय सीमा पार होने पर स्टेट हेड क्वार्टर ने बिलों को रिजेक्ट कर दिया, जिसके चलते 9 महीने का भुगतान अटका हुआ है। वर्कर्स का कहना है कि वित्त विभाग की लापरवाही के कारण हर बार यही स्थिति पैदा होती है और मानदेय में देरी होती है, जिससे उन्हें बार-बार धरना-प्रदर्शन का सहारा लेना पड़ता है। आशा वर्कर्स यूनियन ने सरकार से मांग की है कि वित्त विभाग का ऑडिट कराया जाए, ताकि जिम्मेदार अधिकारियों की पहचान हो सके और उन पर कार्रवाई की जाए। साथ ही, रुका हुआ मानदेय तुरंत जारी किया जाए। वेतन न मिलने से परिवारों में रोजाना विवाद हो रहे हैं। यूनियन ने चेतावनी दी है कि जब तक रुका हुआ मानदेय जारी नहीं होता, तब तक आंदोलन जारी रहेगा।

रक्तदान से बचा सकते है कई जिंदगी : प्रो. सुदेश

- माडू सिंह मेमोरियल आयुर्वेदिक संस्थान में रक्तदान शिविर का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गोहाना। रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते हुए कुलपति प्रो. सुदेश व कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव।

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां के माडू सिंह मेमोरियल आयुर्वेदिक संस्थान में बुधवार को रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर की अध्यक्षता संस्थान के प्राचार्य डॉ. एपी नायक ने की। उद्घाटन बतौर मुख्य अतिथि महिला विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने किया। विशिष्ट अतिथि विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव रहे। कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि रक्तदान को हमारे शास्त्रों में भी महादान कहा गया है। यह ऐसा दान है जो किसी का जीवन बचाता है। इससे बड़ा पुण्य कार्य और कोई नहीं हो सकता। हमारे द्वारा दान किया गया एक यूनिट रक्त किसी जरूरतमंद को नई जिंदगी दे सकता है। उन्होंने कहा कि यह आयोजन न केवल एक सेवा है अपितु यह मानवता और करुणा का प्रतीक भी है। हमारे विवि की छात्राएं जिस भावना और उत्साह से इस सेवा कार्य में आगे आई हैं यह वास्तव में एक गर्व का विषय है। प्राचार्य डॉ. एपी नायक ने बताया कि शिविर में 46 रक्तदाताओं ने पुण्य कमाया। इस अवसर पर प्रो. इशिता बंसल, डॉ. सुषमा जोशी, डॉ. बबीता, डॉ. एसपी गौतम और डॉ. नरेश भार्गव भी मौजूद रहे।

युवाओं का बड़ी संख्या में इनेलो से जुड़ना बड़े बदलाव का संकेत : अभय चौटाला

खरखौदा। इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला ने कहा कि चौधरी देवीलाल की जयंती पर रोहतक में अपार जनसमूह जुटेगा, जो प्रदेशवासियों को यह संदेश देना है कि आने वाला समय इनेलो का है। खरखौदा में आयोजित कार्यकर्ता सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने यह बात कही। उन्होंने कहा कि सैकड़ों युवा कार्यकर्ताओं ने देवीलाल की नीतियों में विश्वास करके इनेलो में शामिल होकर पार्टी को नई ताकत व ऊर्जा प्रदान की है। उनका बड़ी संख्या में इनेलो में शामिल होना बड़े बदलाव का संकेत है। इनेलो शामिल हुए सभी युवाओं को पूरा मान-सम्मान दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि पिछले विधानसभा चुनाव के दौरान हुए राजनीतिक सर्वे के आधार पर कांग्रेस ने तीस में से सोलह विधायकों की टिकटों में बदलाव किया होता, तो भाजपा सत्ता में नहीं आती। जाहिर है कि पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने स्वयं को बचाने के लिए पार्टी की बलि दे दी। उन्होंने दावा किया कि अब फिर से इनेलो को अभूतपूर्व समर्थन मिलने लगा है। यदि पार्टी की लहर यूं ही बनी रही, तो वह दिन दूर नहीं जब न केवल भाजपा सत्ता से बाहर होगी, बल्कि कांग्रेस पार्टी को अस्तित्व बचाना मुश्किल हो जाएगा। चौधरी देवीलाल का कभी सत्ता के प्रति मोह नहीं रहा। जब भी उन्हें राजनीति ताकत मिली उन्होंने जन कल्याणकारी नीतियां लागू करके जनता का हमेशा भला ही किया।

खरखौदा। मंचासीन अभय सिंह चौटाला व अन्य नेता।

गोहाना। विभिन्न गांवों के सरपंच प्रदीप सांगवान को प्रस्ताव देते हुए।

गांवों में 25 किलोमीटर की लंबाई के रास्ते होंगे पक्के

गोहाना। राज्य सरकार द्वारा बरोदा हलका क्षेत्र के विभिन्न गांवों में 25 किलोमीटर लंबाई में कच्चे रास्तों को पक्का कराया जाएगा। इस संदर्भ में बुधवार को विभिन्न ग्राम पंचायतों के सरपंचों ने बरोदा हलका के पूर्व भाजपा प्रत्याशी एवं पार्टी की प्रदेश कार्यसमिति के सदस्य प्रदीप सांगवान को प्रस्ताव दिए। इन प्रस्तावों को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के पास भेजा जाएगा। प्रत्येक पंचायत से एक-एक रास्ता बनाने का प्रस्ताव लिया गया। पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने बताया कि मंगलवार को चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भाजपा के सभी विधायकों और पूर्व प्रत्याशियों की बैठक ली थी। बैठक में प्रत्येक हलका में 25-25 किलोमीटर लंबाई में खेतों के रास्ते पक्के कराने को लेकर पंचायतों से प्रस्ताव लेने को कहा गया था। इस संबंध में पंचायत प्रतिनिधियों को अवगत कराया गया। बुधवार को सांगवान ने जींद रोड स्थित कार्यालय में सरपंचों से प्रस्ताव लिए। हलका के अंतर्गत आने वाले कथूरा, गोहाना व मुंडलाना खंड की लगभग 40 पंचायतों के सरपंचों ने प्रस्ताव दिए।

कार्यक्रम कांग्रेसियों ने पूर्व प्रधानमंत्री की जयंती पर कार्यक्रम का किया आयोजन, पूर्व विधायक ने किया संबोधित

राजीव गांधी ने देश को सूचना क्रान्ति की दिशा में आगे बढ़ाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी को नमन करते हुए कांग्रेसी पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता और पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी को नमन करते हुए सत्यवीर निर्माण एवं अन्य।

जिला कांग्रेस कमेटी सोनीपत द्वारा कांग्रेस भवन में पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की जयंती पर पुष्पांजली कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आयोजित सभा को सम्बोधित करते हुए पूर्व विधायक जगबीर मलिक ने कहा कि राजीव गांधी ने देश को सूचना क्रान्ति की दिशा में आगे बढ़ाया। जिसकी वजह से आज देश विकास की नई ईबारत लिख रहा है। कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा एडवोकेट ने कहा कि वर्तमान की नींव भूतकाल के इतिहास पर रखी गई है। राजीव गांधी ने देश को सूचना एवं तकनीक के विकास का कार्य हो, पंचायती राज को मजबूत करना हो, स्थानीय निकाय मे महिला आरक्षण हो, मतदान की आयु 21 से घटाकर 18 करना हो या राष्ट्र विकास के लिए सार्वजनिक क्षेत्र की कम्पनियों को मजबूत करने का कार्य हो। हर क्षेत्र मे नए कीर्तिमान स्थापित करने का काम किया। इस दौरान पूर्व विधायक जयवीर वाल्मीकि, पदम सिंह दहिया, सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा, एससी सैल प्रदेश अध्यक्ष मनोज बागड़ी, कार्यालय प्रभारी प्रेमनारायण गुप्ता, ललित पंवार, अशोक छाबड़ा, अनंत दहिया, सत्यवीर निर्माण, सन्तोष कादयान, सन्तोष गुलिया, नीलम बाल्याण, जिला पार्षद रवि इन्दौरा, संजय बड़वासनी आदि उपस्थित रहे।

भारत में सूचना क्रांति के जनक थे राजीव गांधी : दांगी

गोहाना। बुधवार को पुराना बस गोहाना स्थित सत नगर में भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी की 81वीं जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने स्व. राजीव गांधी के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि राजीव गांधी भारत में सूचना क्रांति के जनक थे। युवा सोच वाले राजीव गांधी को 21वीं शदी के भारत का निर्माता भी कहा जाता है। 40 वर्ष की उम्र में प्रधानमंत्री बनने वाले राजीव गांधी ने आधुनिक भारत की नींव रखने की दिशा में काम किया। वह देश में दूरसंचार क्रांति और कम्प्यूटर क्रांति लेकर आए और मतदान करने की उम्र 21 वर्ष से घटकर 18 वर्ष की। जयंती समारोह की अध्यक्षता मोर्चे के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने की। इस मौके पर सतबीर पौडिया, सुभाष शर्मा, उधम सिंह, भाग सिंह, सुनील, मनोज सैनी, सोनू शर्मा, सुरेश, विजय, अनिल, स्वाति, संगीता, सुदेश व काजल उपस्थित रहे।