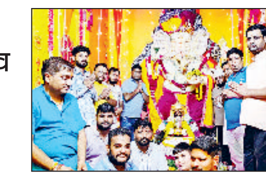
तापमान
अधिकतम 31.8 डिग्री
न्यूनतम 25.7 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 अगस्त 2025

11 शुरू हुआ गणेश महोत्सव 10 दिनों तक रहेगी बप्पा की धूम


12 मरीजों को राहत नागरिक अस्पताल में बनेगा डे केयर कैंसर सेंटर

खबर संक्षेप

फर्जी पासपोर्ट बनवा विदेश भागा, केस दर्ज

गन्नौर। स्पेशल टास्क फोर्स ने गुप्त सूचना के आधार पर एक युवक द्वारा बनाए गए फर्जी पासपोर्ट का भंडाफोड़ किया है। गांव सरढाणा निवासी सुनील कुमार ने अपना मूल पता छुपाकर दिल्ली के न्यू अशोक नगर, वसुंधरा एनक्लेव स्थित पते पर फर्जी दस्तावेजों से पासपोर्ट बनवाया। पासपोर्ट 11 मार्च 2024 को जारी हुआ था, जिसके आधार पर वह विदेश भाग गया।

बंद मकान में घुस कर चोरों ने मचाया उत्पात

गन्नौर। लल्हेड़ी रोड वाल्मीकि आश्रम के पास एक मकान में घुस कर चोर सोने-चांदी के आभूषण, नकदी व अन्य सामान चोरी कर ले गए। विरेंद्र ने बताया कि वह परिवार के साथ बालाजी गया था। 25 अगस्त को लौटे तो घर के ताले टूटे हुए थे व सोने चांदी के गहने व अन्य सामान गायब मिला।

टैंकर से तेल चोरी का आरोपी काबू, रिमांड पर

गन्नौर। सीआईए ने तेल टैंकर से सोया तेल चोरी के दूसरे आरोपी फरमूद निवासी जिला प्रतापगढ यूपी को गिरफ्तार किया है। जींद के रामप्रकाश ने अगस्त 2024 में पुलिस को शिकायत दी थी। इस मामले में एक आरोपी पहले ही गिरफ्तार हो चुका है।

आसमान से गिरे पानी से निकले किसानों के आंसू

धनाना के खेतों में बरसात के पानी भरने से डूबने लगी खड़ी फसलें

ग्रामीणों ने की सरकार से गुहार, गांव नांदल में ड्रेन पर लगे पंपहाउस के पंप को चालू करवाने व पाइप लाइन दबाने में लापरवाही बरतने का आरोप, पाइप लाइन की सफाई करवाने की सरकार से की मांग

गोहाना। खेतों में पानी भरने से परेशानी गांव धनाना के ग्रामीण व पानी से लबालब भरी हुई ड्रेन। फोटो : हरिभूमि।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

क्षेत्र में पिछले कई दिन से हो रही बारिश से गांव धनाना के खेतों में एक बार फिर से खेतों में पानी भर गया है और धान की फसल डूबने लगी है। ग्रामीणों ने रिंढाणा-लाखनमाजरा ड्रेन पर पड़ोसी गांव नांदल में बने पंपहाउस के पंप चलाने की मांग की है ताकि समय पर पानी की निकासी हो जाए और धान की फसल खराब न हो।

ग्रामीण पहलवान रामेश्वर राठी, रणबीर राठी, प्रकाश उर्फ बादल और सतीश जाटायन ने बताया कि क्षेत्र में पिछले कई दिन से हो रही रूक-रूककर बारिश हो रही है। गांव धनाना के खेतों में एक बार फिर से बारिश का पानी भर गया गया है और धान की फसल डूबने लगी है।

15 दिन पहले भी भरा था गांवों के खेतों में पानी

ग्रामीणों के अनुसार बारिश के पानी की निकासी के लिए गांव धनाना के खेतों से रिंढाणा-लाखनमाजरा ड्रेन गुजारी गई है। इस ड्रेन पर पड़ोसी गांव नांदल में पंपहाउस बना हुआ है। इस पंपहाउस में कई पंप लगे हुए हैं। इन सभी पंपों को चलाया जाए ताकि समय पर पानी की निकासी हो सके और फसल खराब न हो। रामनारायण राठी, कृष्ण राठी, बलराम और राजेश उर्फ काला ने बताया कि करीब पंद्रह दिन पहले भी गांव के खेतों में बारिश का पानी भर गया था जिसकी पूरी तरह निकासी भी नहीं हुई थी कि अब दोबारा पहले जैसी स्थिति बन गई है। पहले भी पानी से सैकड़ों एकड़ धान की फसल खराब हो चुकी है।

गांव रिंढाणा का पानी बना परेशानी का सबब

ग्रामीण रमेश राठी, राममेहर उर्फ काला, सतबीर उर्फ काला और दीपक ने बताया कि उक्त ड्रेन के जरिए गांव रिंढाणा के खेतों का पानी गांव धनाना के खेतों में भर जाता है। हर साल का यही मसला है। हर वर्ष गांव की कई सौ एकड़ फसल पानी में नष्ट होने से ग्रामीणों को भारी नुकसान हो जाता है।

रिंढाणा-लाखनमाजरा लाइन की करें सफाई

पाइपलाइन की सफाई करवाई जाए गांव धनाना के ग्रामीणों के अनुसान उनके गांव में भिवानी सब ब्रांच नहर पर एक साल पहले नया पंपहाउस लगाया गया था। गांव में रिंढाणा-लाखनमाजरा ड्रेन से पंपहाउस तक करीब ढाई किलोमीटर लंबी भूमिगत पाइपलाइन दबाई गई है। पाइपलाइन दबाते समय पाइपों के जोड़ सही नहीं मिलाए गए। ऐसे में कई जगह जोड़ों में बची जगह में से पाइपों में मिट्टी भरी हुई है जिससे पंपहाउस तक पर्याप्त पानी नहीं पहुंच पाता है। ऐसे में पंपहाउस के सभी छह पंप नहीं चल पाते हैं। ग्रामीणों ने इस पाइपलाइन की सफाई करवाने की मांग की है। ताकि जलभराव से खराब हो रही किसानों की फसलों को बचाया जा सके।

जमीनी विवाद में चले फरसे, चाकू कुल्हाड़ी, महिला की मौत, 10 घायल

बुधवार शाम थाना कलां में भिड़े दो पक्ष

■ घायलों में तीन महिलाएं भी शामिल, अधिकतर गंभीर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

गांव थाना कलां में बुधवार की शाम को जमीनी विवाद को लेकर दो पक्षों में झगड़ा हो गया। जिसमें कमला (58 वर्ष) पुत्री सीता राम की मौके पर ही मौत हो गई। कमला दो दिन पहले ही अपने मायके आई थी और मकड़ौली रोहतक में शादीशुदा थी। झगड़े में 3 महिलाओं सहित 10 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। अधिकतर गंभीर घायलों को रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है। एक पक्ष से हुए घायलों में जगत, सेवा सिंह, रेणु पत्नी दिनेश व दूसरे पक्ष से राजकुमार, कृष्ण, कृष्णा, बबिता, चाहत, विकास शामिल हैं। इस झगड़े में मृतक कमला के शव को पोस्टमार्टम के लिए सोनीपत भिजवा दिया है। जैसे ही सूचना मिली पुलिस तुरंत अस्पताल में पहुंची व कार्रवाई शुरू की।

प्लाट दिलाने के नाम पर 44 लाख की धोखाधड़ी प्रॉपर्टी डीलर समेत तीन महिलाओं पर केस दर्ज

गन्नौर। प्लाट दिलाने के नाम पर एक महिला के साथ 44 लाख की धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। पीड़ित महिला में थाना बड़ी में शिकायत दी है। वार्ड 5 महादेव नगर गन्नौर निवासी 74 वर्षीय बुजुर्ग महिला प्रेमलता ने बताया कि प्रॉपर्टी डीलर इकराम व तीन अन्य ने मिलकर उनके साथ 44 लाख रुपये की धोखाधड़ी की है। पीड़िता का आरोप है कि 15 जनवरी को इकराम ने महिलाओं के साथ मिलकर उन्हें गन्नौर के बड़ौत गांव में 163 वर्ग गज का प्लाट बेचने का एग्रीमेंट कराया, जिनकी मालिक दो महिलाएं थीं। इस दौरान उनके पति वेदपाल ने 36.61 लाख नगद, 3 लाख का चेक तथा पहले से दिए गए 4.40 लाख सहित कुल 44.01 लाख रुपये आरोपितों को दिए। उनका आरोप है कि रजिस्ट्री कराने का आश्वासन देने के बावजूद आरोपित टालमटोल करते रहे। तनाव के चलते उनके पति की तबीयत बिगड़ी और इलाज के दौरान मार्च 2025 में उनका निधन हो गया। बाद में पता चला कि आरोपितों ने प्लाट किसी अन्य को भी इकरारनामा कर दिया और उनके बेटे से धोखे से ओटीपी लेकर फर्जी स्टांप पेपर निकलवाए। पीड़िता ने आरोपितों पर धमकाने व पैसे हड़पने का आरोप लगाए हैं।

■ एग्रीमेंट करने के बाद नहीं करवाई रजिस्ट्री, पति की मौत

फोम फैक्ट्री: 12 गाड़ियों ने 3 घंटे में बुझाई आग

■ देखते ही देखते तेजी से फैली आग, भागकर बाहर गए कर्मी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गांव सबौली स्थित हिंदुस्तान पॉली फोम फैक्ट्री में बुधवार शाम अचानक आग लग गई। फैक्ट्री में फोम होने से आग कुछ ही देर में भड़क उठी और पूरी फैक्ट्री को अपनी चपेट में ले लिया। आग की लपटें उठते ही कर्मचारी घबराकर बाहर भागे व अग्निशमन विभाग को सूचना दी। जिस पर राई, कुंडली और सोनीपत से अग्निशमन विभाग की 12 गाड़ियां मौके पर पहुंचीं।

करीब तीन घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। तब तक फैक्ट्री के चार शेड पूरी तरह जलकर राख हो चुके थे। फैक्ट्री मालिक लतेश बंसल को आग से भारी आर्थिक नुकसान हुआ है। आग लगने के कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है। अग्निशमन विभाग का कहना है कि जांच के बाद ही कारण स्पष्ट होगा।

अभी तक कारणों का नहीं चला पता

अग्निशमन अधिकारी राजेश ने कहा कि अभी तक कारणों का पता नहीं चल पाया है। फोम में आग लगने से लपटें तेजी से फैल गईं। टीन शेड के नीचे आग होने के चलते उस पर काबू पाने में दिक्कत आई। 12 गाड़ियां मौके पर भेजी गई थीं। लगातार पानी डालकर करीब तीन घंटे बाद आग पर नियंत्रण पाया गया। शेड हटाने के बाद ही आग को पूरी तरह बुझाया जा सका।"

अज्ञात वाहन की टक्कर से कार चालक की मौत

गोहाना। जम्मू-कटरा एक्सप्रेसवे पर गांव बुटाना के निकट अज्ञात वाहन ने कार को टक्कर मार दी। हादसे में कार सवार भैणी निवासी सुमरजीत सिंह की मौत हो गई। भाई रविंद्र ने बताया कि सोमवार रात वह अपनी कार लेकर रूखी गांव के नजदीक टोल से जामनी टोल के लिए निकला था। प्रयास करने पर भी जब संपर्क नहीं हुआ तो मंगलवार को तलाश शुरू की। उन्हें सूचना मिली कि बुटाना के पास हाइवे पर हादसा हुआ है और वह मृत अवस्था में मिला है। जब मौके पर पहुंचे वहां हादसा हुआ मिला।

शूगर मिल: छत पर पॉलीथिन डालने गए कारीगर को लगा करंट, मौत

गोहाना। गांव आहुलाना के चौ. देवीलाल सहकारी चीनी मिल में ठेकेदार के पास काम करने वाले एक कारीगर की करंट लगने से मौत हो गई। कारीगर अपने साथी के साथ कैंटीन में खाना खाने गया था। छत से पानी टपक रहा था। वह छत पर पालीथिन ढकने गया तो वहां करंट लग गया। बरोदा पुलिस ने अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम कराकर स्वजन को सौंप दिया। यूपी बिजनौर में गांव नियामतपुर के राज कुमार ने बताया कि उसका 20 वर्ष का बेटा मौसम करीब 4 साल से हरियाणा में काम कर रहा था। फिलहाल वह वह चीनी मिल में ठेकेदार के पास वेल्डिंग का काम करता था। मंगलवार दोपहर को मौसम साथी के साथ लंच करने के लिए कैंटीन में गए। वहां पर छत से पानी टपक रहा था। मौसम छत पर पालीथिन ढकने के लिए चढ़ा तो वहां पर केबल में कट था। मौसम को वहां करंट लग गया और उसकी मौत हो गई।

फेन बेल्ट में फंसी गर्दन मैकेनिक प्रभु की मौत

गोहाना। पानीपत चुंगी के पास बर्फ फैक्ट्री में दर्दनाक हादसा हो गया। जेनरेटर ठीक करते समय 73 साल के मैकेनिक प्रभु की गर्दन फेन बेल्ट में फंस गई और उसकी मौके पर ही मौत हो गई। वह भाई के साथ फैक्ट्री में काम करने गया था। शहर थाना पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण गया और शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेजा। मुख्य बाजार में रहने वाले प्रभु लंबे समय से जेनरेटर के कंप्रेशर का काम करते थे तथा शिकायत मिलने पर बर्फ फैक्ट्री में गए थे। जहां उसकना भाई रामा भी काम करता है।

बालक से कुकर्म के दोषी को 20 साल की कैद, 80 हजार जुर्माना

सोनीपत। गोहाना थाना क्षेत्र में बच्चे से कुकर्म करने के आरोपित को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने दोषी को 20 साल कैद की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषी पर 80 हजार रुपये जुर्माना भी लगाया है। जुर्माना राशि में से 50 हजार रुपये पीड़ित को देने के आदेश दिए गए है। ग्रामीण ने 9 जून, 2024 को पबताया था कि उनके पास नौ साल का पौत्र है। उनका पौत्र दोपहर बाद करीब तीन बजे सोकर उठने के बाद उनके पड़ोसी के मकान में गया था। पड़ोसी ने अपना मकान किराए पर दे रखा है। उनके पौत्र के पड़ोसी के मकान में किराए के लिए कमरा देखने आए युवक ने पानी देने के बहाने बुलाया था। घटना के कुछ समय बाद उनका पौत्र रोते हुए घर आया था। जब उनकी पुत्रवधू ने पूछा था तो उसने किराए के लिए कमरा लेने आए अंकल की करतूत बताई।

पवन खरखौदा: उद्योगों से विश्व में मिली पहचान, सुविधा बढ़ाए सरकार

खरखौदा। विधायक पवन खरखौदा ने बुधवार को विधानसभा में क्षेत्र की मांगों को उठाया। उन्होंने कहा कि देश की प्रगति का रास्ता गांवों से होकर गुजरता है। सरकार ने खरखौदा से ग्रामीण क्षेत्र में मारुति का उद्योग स्थापित करके खरखौदा को विश्व स्तर पर नई पहचान दी है। ग्रामीण क्षेत्र में स्थापित आईएमटी में यूनो मिंडा व सुजुकी जैसी नामी कंपनियों के संयंत्र लगाए गए हैं। जिससे यह क्षेत्र औद्योगिक नगरी के रूप में उभर रहा है, तथापि इस क्षेत्र में मूलभूत सुविधाओं की बेहद कमी है। यहां का बस अड्डा काफी पुराना हो चुका है, जिसका नवीनीकरण किया जाना चाहिए। बढ़ते औद्योगिकरण के कारण क्षेत्र की जनसंख्या तीव्र गति से बढ़ रही है। जनसंख्या में बढ़ोतरी के साथ वाहनों की संख्या में भी इजाफा हुआ है। जिससे आए दिन यातायात जाम की स्थिति बनी रहती है। पहले जहां स्वास्थ्य केंद्र होता था वह जगह अब खाली पड़ी है, वहां वाहनों की पार्किंग के लिए मल्टी स्टोरी पार्किंग बनाई जा सकती है। इसी तरह की पार्किंग बस अड्डे के पास की जमीन पर बनाया जा सकता है। पानी निकासी शहर की अहम समस्या है। अलग-अलग स्थानों पर एसटीपी बनाकर समस्या का समाधान किया जा सकता है। दिल्ली मार्ग पर सब्जी मंडी का तल नीचा होने के कारण वहां बारिश का पानी जमा हो जाता है। सब्जी मंडी के तल को ऊंचा किए जाने की जरूरत है। दिल्ली सीमा से सटे खरखौदा तक मेट्रो की सुविधा दी जाए, ताकि बेहतर कनेक्टिविटी मिल सके। नहरी पानी किसानों की जीवन रेखा है।

कृष्णा गहलावत: एचएसवीपी ने जमीन ली, परंतु किया कुछ नहीं

राई। राई हलका विधायक कृष्णा गहलावत बुधवार को विधानसभा सत्र के दौरान हलके की प्रमुख समस्याओं के समाधान को लेकर सत्र में आवाज उठाई और उनका शीघ्र समाधान कराने की मांग की। विधायक ने सत्र में एचएसवीपी द्वारा अधिग्रहित जमीन का प्लान बनाकर विकसित करने, हलके के 40 गांवों के तालाबों के पानी की सफाई व सौन्दर्यकरण की मांग, आबादी को स्वच्छ पेयजल दिलाने व सीवर लाईन दबाने की मांग,दो गांवों के अन्दर से गुजरती सड़क का बाईपास बनवाने की मांग प्रमुखता से उठाई। उन्होंने हलके के गांवों की जमीन का हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण (एचएसवीपी) द्वारा अधिग्रहण किया गया था। उसको रिलीज करने का या उस पर कोई प्लान बनाने का या अधिग्रहित सेक्टरों में लोगों को ओउस्टिज के प्लाट देने का या उसको विकसित करने का अभी तक काम नहीं हुआ है। अनुरोध है कि एचएसवीपी द्वारा कमेटी तो बनाई गई लेकिन समस्या जस की तस है। इसलिए अनुरोध है कि मेरे हल्के के जिन गांव में एचएसवीपी द्वारा भूमि अधिग्रहण का कार्य किया गया था उसको पुन विचार कर तुरंत कार्यवाही करवाई जाए ताकि 2019 से चलती आ रही इस समस्या का स्थाई समाधान हो सके। उन्होंने मांग उठाई की उनके हलके के बहुत सारे गांव के तालाबों में फैक्ट्री का गंदा पानी भरा रहता है। इस संबंध में पोंड डेवलपमेंट अथॉरिटी को कई बार मुख्यमंत्री के माध्यम से अनुरोध किया जा चुका है लेकिन अभी तक किसी भी तालाब पर सौन्दर्यकरण व गंदे पानी की सफाई का कोई कार्य शुरू नहीं हुआ है।

निखिल मदान ने की एसपीओ का वेतन बढ़ाने व नौकरी सुरक्षित करने की मांग

सोनीपत। विधायक निखिल मदान ने विधानसभा के मानसून सत्र में शून्य काल के दौरान सदन में हरियाणा में कार्यरत लगभग 12000 स्पेशल पुलिस ऑफिसर (एसपीओ) की नौकरी को सुरक्षित करने और उनका वेतनमान बढ़ाने की मांग उठाई। उन्होंने बताया कि वर्ष 2004 में तत्कालीन इनेलो सरकार द्वारा हरियाणा में सीआईएसएफ की तर्ज पर एचएसआईएसएफ का गठन किया गया था जिसमें लगभग 3200 जवानों को भर्ती किया गया था, लेकिन अगले ही वर्ष 2005 में तत्कालीन कांग्रेस सरकार द्वारा इन एसपीओ को नौकरी से बाहर कर दिया गया था। फिर एसपीओ द्वारा कोर्ट केस किया गया था। जिसके बाद वर्ष 2016 में भाजपा सरकार ने एसपीओ को बहाल करके नौकरी प्रदान की गई थी। उस समय उनका वेतनमान 14,000 रुपए निश्चित किया गया था, जिसे 2018 में बढ़ाकर 18,000 किया गया था। वर्ष 2023 में इसे 20,000 कर दिया गया था, जो आज वर्ष 2025 में यथावत है। आज हरियाणा में नवनियुक्त होमगार्ड को भी 25,000 रुपए वेतनमान दिया जाता है, ऐसे में पूर्व सैनिक और उस समय भर्ती किए गए एसपीओ का वेतन 20,000 रुपया होना न्याय संगत नहीं है। इसलिए उनकी सरकार से मांग है कि एसपीओ का वेतन कम से कम एक सामान्य कांस्टेबल की तर्ज पर 30,000 रुपये किया जाए साथ ही एसपीओ को मेडिकल अलाउंस, डीए और यूनिफॉर्म इत्यादि के लिए वेतन भत्ते भी प्रदान किए जाएं। विधायक निखिल मदान ने कहा कि सभी एसपीओ रोजाना 12 घंटे ड्यूटी करते हैं।

सभी वर्गों को पार्टी के संगठन से जोड़े जाने पर देना होगा जोर : कमल दिवान

सोनीपत। सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में शहरी जिलाध्यक्ष कमल दीवान और ग्रामीण जिलाध्यक्ष संजीव दहिया की संयुक्त अध्यक्षता में जिला कांग्रेस कमेटी की बैठक आयोजित की गई। बैठक में पार्टी के अग्रणी संगठनों के अध्यक्षों व पदाधिकारियों ने भाग लिया और संगठन को मजबूत बनाने को लेकर चर्चा की गई। जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने कहा कि जिले के सक्रिय और समर्पित कार्यकर्ताओं को संगठन में स्थान देकर एक टीम तैयार की जाएगी। टीम के सदस्य अपने-अपने क्षेत्र के लोगों को जोड़ेंगे और सभी वर्गों को साथ लेकर चलेंगे। संगठन में किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं होगा और सक्रिय कार्यकर्ताओं को प्राथमिकता से शामिल किया जाएगा। मजबूत जिला कमेटी का गठन आने वाले समय में पार्टी के जनाधार को और अधिक बढ़ाने में सहायक होगा। बैठक में प्रदेश प्रवक्ता राकेश सौदा एडवोकेट, कार्यालय प्रभारी प्रेमनारायण गुप्ता, सेवादल प्रधान ईसाक मदार व महिला अध्यक्षा कृष्णा बुमरा, एससी जिलाध्यक्ष दयानंद वाल्मीकि, महिला जिलाध्यक्ष सीमा खासा व पूनम दहिया, लीगल विभाग अध्यक्ष इंद्रजीत खोखर, राजेश, रिटायर्ड कर्मचारी सेल से रीतुराज व कृष्ण हुड्डा, सोशल मीडिया विभाग से प्रो. बंसी कुंडू, सरदार इंद्रपाल, नीलम बाल्याण, आशा अहलावत, सुचित्रा देवी, यशवंत राव चौहान, सावित्री मलिक, ओमकंवर जांबाज, सुभाष सारसर, सेवादल महासचिव बिमला, महेश रिढ़लान मौजूद रहे।

पांच हजार के इनामी बदमाश गिरफ्तार हत्या प्रयास के मामले में था वांछित

सोनीपत। क्राइम यूनिट पश्चिम की टीम ने हत्या का प्रयास, मारपीट और जान से मारने की धमकी देने के मामले में वांछित पांच हजार के इनामी बदमाश को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान सचिन उर्फ रॉकी निवासी मिर्जापुर खेड़ी गोहाना के रूप में हुई है। टीम ने आरोपित को बरोदा पुलिस को सौंप दिया गया है। उसे बृहस्पतिवार को अदालत में पेश किया जाएगा। पुलिस के अनुसार 27 को राजबीर निवासी मिर्जापुर खेड़ी ने शिकायत दी थी कि सुबह करीब सात बजे जब वह अपनी बाइक पर खेतों में जा रहा था, तभी कथूरा रोड पर कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। कार से उतरे तीन युवकों ने उस पर डंडों से हमला किया। जिनमें से एक सचिन उर्फ रॉकी था। शिकायतकर्ता का कहना था कि यह हमला पुरानी रंजिश के चलते किया गया और आरोपितों ने उसे जान से मारने की धमकी भी दी। शोर सुनकर आसपास के किसान मौके पर पहुँचे, तो आरोपित पैदल भाग निकले। मामले में थाना बरोदा पुलिस ने विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था। पुलिस की तलाश से बचते फिर रहे सचिन उर्फ रॉकी पर पाँच हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था। क्राइम यूनिट पश्चिम के इंचार्ज निरीक्षक बीर सिंह व टीम ने गुप्त सूचना पर कार्रवाई करते हुए आरोपित को दबोच लिया। पुलिस उसे बृहस्पतिवार को अदालत में पेश करेगी।

■ कार से बाइक को टक्कर मारने के बाद तीन युवकों ने किया था राजबीर पर डंडों से हमला।

निगम व संस्थाएं आई साथ, सुंदर नजर आएंगे चौक

शिक्षण व सामाजिक संस्थाओं को जिम्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर के महापुरुषों के नाम पर बने चौकों के सौंदर्यकरण और रखरखाव के लिए नगर निगम ने अनूठी पहल की है। चौकों के सौंदर्यकरण के बाद उनकी देखरेख का जिम्मा अब शहर की शिक्षण और सामाजिक संस्थाओं को सौंपा गया है। बुधवार को नगर निगम कार्यालय में मेयर राजीव जैन की अध्यक्षता में हुई बैठक में 11 शिक्षण संस्थानों और सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों को जिम्मेदारी सौंपी गई।

बैठक में शहर को स्वच्छ और आकर्षक बनाने के सुझावों पर भी चर्चा हुई। मेयर ने कहा कि महापुरुषों के नाम पर बने चौकों पर अक्सर गंदगी दिखाई देती थी। अब जिम्मेदारी संस्थाओं को देने से चौक साफ-सुथरे रहेंगे और शहर की छवि निखरेगी। बैठक में सभी संस्थाओं को सहमति पत्र भी सौंपे गए। बैठक में एक्सइन अजय निराला, दीपक शर्मा, राजेंद्र सिंह गहल्याण, जितेंद्र चावला, राकेश जैन, दिनेश कुच्छल, सुधीर नागपाल, मनोज सपरा व साहिल मौजूद रहे।

कौन करेगा किसकी देखभाल

ज्योतिबा फुले चौक का जिम्मा जैन विद्या मंदिर को, छोटूराम चौक का इंडियन स्कूल को, नंदी चौक का ऋषिकुल विद्यापीठ को, सुभाष चौक का सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल को व तिरंगा एवं वंदे मातरम चौक का सेफ इंडिया फाउंडेशन को, महाराणा प्रताप चौक गेटवे इंटरनेशनल स्कूल, महाराजा अग्रसेन चौक महाराजा अग्रसेन समाज कल्याण समिति, देवीलाल और अम्बेडकर चौक द हिंदू एजुकेशनल सोसाइटी, भगत सिंह चौक विजय हाई स्कूल, अरुड जी महाराज चौक बीएम इंस्टिट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग, चंद्रशेखर आजाद चौक स्प्रिंग एरा स्कूल, पंडित श्रीराम शर्मा चौक ब्राह्मण सभा, आईटीआई चौक लिटिल एंजेल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, गीता चौक जीओ गीता परिवार, परशुराम चौक जेकेपी इंटरनेशनल स्कूल और विवेकानंद चौक विवेकानंद स्कूल को सौंपा गया है।

कोर्ट में गवाही देकर लौट रहे युवक का रास्ता रोककर हमला कर किया घायल

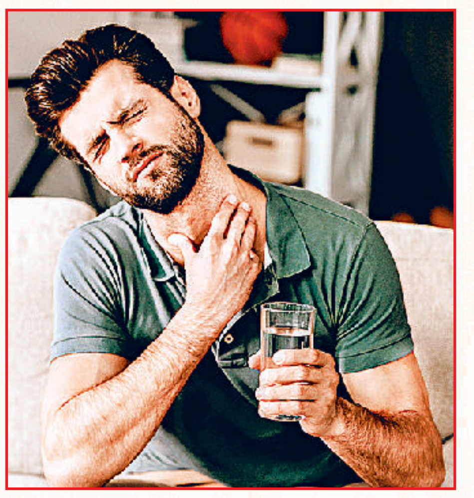
सोनीपत। शहर थाना क्षेत्र की चौहान कॉलोनी के पास अदालत में गवाही देकर वापस लौटते समय युवक का रास्ता रोककर मारपीट कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में आरोपितो के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव सलीमपुर निवासी विकास ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अदालत में चल रहे केस में गवाही देकर अपनी ब्रेज़ा गाड़ी में लौट रहा था। इसी दौरान चौहान कॉलोनी के पास एक दूसरी गाड़ी और एक ई-रिक्शा में सवार होकर आए हमलावरों ने उसका रास्ता रोक लिया। उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। विरोध करने पर उसे डंडों से पीट-पीटकर घायल कर दिया। उसके बाद धमकी देकर फरार हो गए। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एएसआई मनोज ने बताया कि पीड़ित की शिकायत के आधार पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। पुलिस आरोपितों की तलाश में जुटी हुई है और जल्द ही उनकी गिरफ्तारी कर आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

■ चौहान कॉलोनी के पास कार व ई-रिक्शा से रोका कार का रास्ता, फिर आरोपियों ने लाठी व डंडों से किया हमला

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कफ की वजह से गले में हो पेन-ईचिंग



मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरे गले में हमेशा कफ जमा रहता है और कभी-कभी गले में चुभन भी महसूस होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरे गले की यह समस्या कैसे ठीक होगी?

-शौर्य, रायपुर

आपने यह नहीं बताया कि यह समस्या आपको कब से है? अगर हाल फिलहाल से है तो कुछ दिन वेट कर सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय से समस्या चल रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। क्योंकि लंबे समय तक खांसी आना या कफ रहना अच्छे संकेत नहीं हैं। इसलिए, डॉक्टर से संपर्क कर आप जांच कराएं। इसके आधार पर जरूरत पड़ने पर डॉक्टर उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। इसके लिए काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि मेरी साइनस की प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-ललित, बिलासपुर

साइनस के उपचार के संबंध में बगैर जांच किए कुछ भी कहना या ट्रीटमेंट बता पाना मुश्किल है। साइनस कैसा है, कितना है, यह जानने के बाद ही उसका सही ट्रीटमेंट हो सकेगा। इसलिए बेहतर होगा कि आप ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करने के बाद ही इसका सही उपचार करेंगे।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे बाएं पैर में पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक सूजन हो गई है। सूजन वाले हिस्से में दर्द भी होता है। कृपया बताएं कि ऐसा किस वजह से हुआ है और यह कैसे ठीक होगा?

-पंकज, रायगढ़

कई बार सूजन की वजह शुगर बढ़ना भी हो सकता है। क्या आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम है? अगर नहीं है तो आपको जांच करवा लेना चाहिए। हालांकि सूजन का कारण कई बार किडनी की समस्या भी होती है। इसलिए, बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें, वह जांच कर कारण बता पाएंगे। उसके बाद ही सही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे पेट में नाभि के नीचे हमेशा हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का उचित समाधान बताएं।

-चंद्रदेव, हिसार

इस तरह का दर्द कई बार गैस की वजह से होता है, जो बहुत असहनीय होता है। अगर आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है और गैस बनती है, तो दर्द की वजह गैस की समस्या हो सकती है। अगर ऐसा नहीं है तो संक्रमण भी कई बार पेट दर्द का रीजन होता है। संक्रमण के उपचार के लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेकर दवा लेनी पड़ेगी।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे चेन-स्मोकिंग की लत है। तमाम कोशिशों के बाद भी मैं इसे छोड़ नहीं पा रहा हूं। इसकी वजह से अब मुझे लगातार खांसी और सांस फूलने की समस्या होने लगी है। ऐसे में मैं क्या करूं, समझ नहीं आता। कृपया उचित मार्गदर्शन करें।

-कुणाल, भोपाल

आजकल स्मोकिंग छुड़ाने के लिए कई सारे डीएडिक्शन इलेक्शन सेंटर होते हैं। आपको वहां संपर्क करना चाहिए, क्योंकि आपको खांसी आ रही है, ऐसे में स्मोकिंग करेंगे तो इससे और नुकसान होगा। लंग्स में दिक्कत बढ़ सकती है। इससे परेशानी और बढ़ेगी। बेहतर होगा कि आप डीएडिक्शन सेंटर में संपर्क करें और वहां पर इसका ट्रीटमेंट कराएं। इससे आपकी लत छूटेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

स्पेशलः नेशनल न्यूट्रिशन वीक, 1-7 सितंबर

अलग-अलग उम्र के अनुसार समुचित पोषक तत्वों को खान-पान में शामिल करने को पोषण (न्यूट्रिशन) कहा जाता है। पर्याप्त पोषण के लिए आहार में सभी जरूरी पोषक तत्वों के बीच एक संतुलन आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर में कई तरह के रोग हो सकते हैं। ऐसे में इन पोषक तत्वों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां बहुत महत्वपूर्ण सजेशन दे रहे हैं।

हेल्थ के लिए बहुत जरूरी न्यूट्रिशन पर दें प्रॉपर अटेंशन

अवेयरनेस

प्रतीक्षा कदम
चीफ डाइटीशियन, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

इंटरनेशनल यूनियन ऑफ न्यूट्रिशनल साइंसेस के अनुसार तमाम बीमारियों का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण न मिलना या दूसरे शब्दों में कहें तो कुपोषण (मालन्यूट्रिशन) है। कुपोषण, तमाम शारीरिक समस्याओं को बुलावा देता है। इनमें एनीमिया, स्कर्वी, घेंघा, रतौंधी, रिकेट्स, बेरी-बेरी, यकृत (लिवर) और श्वसन तंत्र संबंधी आदि समस्याओं को शामिल किया जा सकता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार कुपोषण की मार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। जैसे- उम्र के अनुसार बच्चों की बौद्धिक क्षमता का समुचित रूप से विकसित न होना, वजन कम होना और उनकी आयु के अनुसार लंबाई न बढ़ना आदि। वहीं वयस्कों में श्रम किए बगैर थकान महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, रोग प्रतिरोधक तंत्र या इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, दुर्बलता, वजन का कम होते जाना और यौन संपर्क की इच्छा में कमी आदि समस्याएं सामने आ सकती हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में शामिल हैं-

प्रोटीनः यह पोषक तत्व एमीनो एसिड से निर्मित होता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समुचित रूप से संचालित करते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन के कारण ही शिशुओं और बच्चों का समुचित शारीरिक विकास होता है। वयस्कों में प्रोटीन के जरिए शरीर में होने वाली कोशिकाओं की क्षति की पूर्ति होती है। टीनएजर्स में होने वाले शारीरिक विकास के लिए भी प्रोटीन आवश्यक है।

स्रोतः दूध और इससे निर्मित उत्पादों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। सोयाबीन, दाल, अंडा और मीट भी प्रोटीन के स्रोत हैं। गर्भवती महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेटः यह एक प्रमुख पोषक तत्व है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

स्रोतः गेहूं, चावल, मक्का और विभिन्न प्रकार के अनाजों में कार्बोहाइड्रेट काफी पाया जाता है।

विटामिंस और अन्य पोषक तत्वः शरीर को स्वस्थ रखने और उसे बीमारियों से बचाने में विभिन्न प्रकार के विटामिंस और अन्य पोषक तत्वों का भी काफी महत्व है।

विटामिन एः यह विटामिन नेत्रों की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है। यह विटामिन, संक्रामक रोगों से बचाव करता है और त्वचा को भी पोषण प्रदान करता है।

स्रोतः दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही, मट्ठा, टमाटर, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में भी यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्सः इस विटामिन के कई प्रकार हैं। यह विटामिन मुख्य रूप से शरीर के तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

स्रोतः यह विटामिन फलों, सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन सीः यह विटामिन विभिन्न रोगों से बचाव कर शरीर की रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सशक्त बनाने में सहायक है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण मसूड़ों से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

स्रोतः यह विटामिन खट्टे फलों जैसे आंवला, संतरा, नीबू और मौसंबी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डीः विटामिन डी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

स्रोतः यह विटामिन सूर्य की किरणों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

आयरनः यह एक प्रमुख खनिज तत्व (मिनरल) है, जो शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के बनाने में मददगार है। आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी या एनीमिया नामक रोग हो जाता है। एनीमिया की समस्या खासकर गर्भवती माताओं और बच्चों में सबसे ज्यादा होती है।

स्रोतः आयरन हरी पत्तेदार सब्जियों खासकर पालक में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा यह बाजरा, रागी, ड्राई फ्रूट्स और गुड़ में भी उपलब्ध है।

कैल्शियमः यह एक महत्वपूर्ण मिनरल है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए जरूरी है। यह दांतों को भी मजबूत बनाए रखता है।

स्रोतः कैल्शियम, दूध और इससे निर्मित उत्पादों और सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक, बथुआ आदि, फलियां या बींस और दालें भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

वसाः वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का एक सशक्त माध्यम है, लेकिन अधिक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए इसे ग्रहण करने पर यह मोटापे का कारण बनता है। विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार वसायुक्त खाद्य पदार्थों के ग्रहण करने की मात्रा बदलती रहती है। इसलिए इस संदर्भ में अपने डॉक्टर या डाइटीशियन से परामर्श लेना चाहिए।

स्रोतः घी, मक्खन और जंतुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में वसा पाया जाता है। इसके अतिरिक्त खाना बनाने के इस्तेमाल में आने वाले तेलों में भी वसा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

आयोडीनः हमारे शरीर में थायरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन आयोडीन से ही निर्मित होता है। आयोडीन शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। आयोडीन की कमी हाइपोथाइरॉयडिज्म और घेंघा जैसे रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

स्रोतः आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें। समुद्र से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। फूलगोभी और बंदगोभी के सेवन से भी आयोडीन की कमी को दूर करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इन बातों का रखें ध्यान

आपकी डाइट में पोषक तत्व तो शामिल होने ही चाहिए, लेकिन इसके साथ ही आपको कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

बैलेंस्ड डाइट है जरूरीः जब कोई शख्स अपने आहार में अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) को वरीयता देने लगता है और इसके साथ ही वह व्यायाम या शारीरिक सक्रियता से दूर रहता है तो इस स्थिति में उसके मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ बने रहने और मोटापा नियंत्रण के लिए खान-पान से संबंधित इन बातों पर ध्यान दें-

जंक फूड्स से परहेज करेंः ज्यादातर जंक फूड्स में रिफाइंड आटा, अत्यधिक मात्रा में वसा, ट्रांस फैट, शुगर और नमक ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं हैं। कभी-कभार इन्हें खाया जा सकता है। शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से जहां तक संभव हो, परहेज करें।

खाने में नमक कमः जो लोग 50 या इससे अधिक उम्र वाले हैं या जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या क्रॉनिक किडनी डिजीज है, उन्हें अपनी डाइट में नमक की मात्रा कम रखनी चाहिए। इस बारे में डॉक्टर से परामर्श लें।

टीवी देखते हुए खाना न खाएंः इन दिनों टेलीविजन देखते हुए या फिर फोन पर बात करते हुए खाना आम बात है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार खान-पान की यह आदत (ईटिंग हैबिट) सेहत के लिहाज से अच्छी नहीं है। आपका पेट भरा या नहीं इस बात का मस्तिष्क को संदेश 20 मिनट के बाद मिलता है। इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं। जिस वक्त आप टीवी देख रहे होते हैं, उस वक्त आपका ध्यान उस पर चल रहे दृश्यों पर केंद्रित होता है। इस स्थिति को माइंडलेस ईटिंग कहते हैं यानी खाना खाने के साथ ही आपका मन किसी दूसरी जगह पर या किसी दूसरी वस्तु पर केंद्रित है। वहीं माइंडफुल ईटिंग उस स्थिति को कहते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

डॉक्टर्स एडवाइस

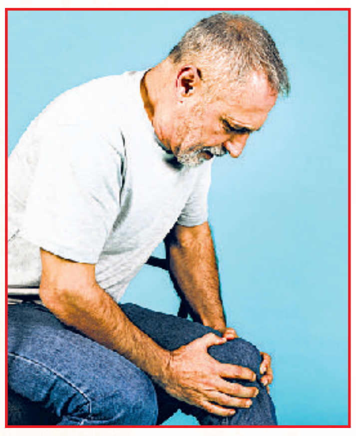
मानसून का मौसम जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकता है। ऐसे में सही जानकारी और सावधानियां बरतकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार दवाइयों का सेवन सबसे प्रभावी उपाय हैं। इस बारे में आपको यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मानसून में ज्वाइंट प्रॉब्लम ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल

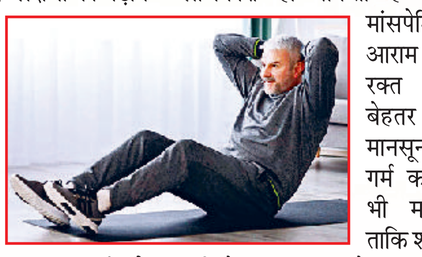
मानसून के मौसम में अधिकांश बुजुर्ग जोड़ों के दर्द और सूजन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से परेशान रहते हैं। अकसर देखा जाता है कि बारिश के मौसम में गठिया रोगियों को जोड़ों में ज्यादा दर्द और अकड़न की शिकायत होती है। मानसून में जोड़ों के दर्द बढ़ने के पीछे कुछ वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो समझने पर बेहतर उपचार और प्रबंधन की दिशा में मदद करते हैं।

जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारणः बारिश के मौसम में ज्वाइंट पेन बढ़ने के कारणों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स और स्पाइन, **डॉ. अनिल रहेजा** बताते हैं, 'बारिश के मौसम में वातावरण में बढ़ी हुई नमी और तापमान में अचानक बदलाव जोड़ों के दर्द को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। विशेषकर उन बुजुर्गों के लिए, जिन्हें गठिया यानी आर्थराइटिस की समस्या होती है, यह मौसम चुनौतीपूर्ण साबित होता है। नमी शरीर के संवेदनशील तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द की तीव्रता बढ़ जाती है। यह स्थिति खासतौर पर तब अधिक जटिल हो जाती है, जब आस-पास का तापमान ठंडा होता है, क्योंकि ठंडक से मांसपेशियां और जोड़ कठोर हो जाते हैं, जिससे दर्द में वृद्धि होती है। इसके अलावा, मानसून के दौरान शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं, क्योंकि अधिकतर लोग इस मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। सक्रियता में कमी से मांसपेशियों में मजबूती कम होने लगती है, जिससे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। मानसून में जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए उचित पोषण, सही दवाइयों का सेवन मददगार साबित होते हैं। यदि जोड़ों का दर्द या सूजन सामान्य से अधिक हो तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि सही निदान और उपचार किया जा सके। इस प्रकार, बारिश के मौसम में जोड़ों की देखभाल विशेष रूप से आवश्यक है, जो बुजुर्गों को स्वस्थ, दर्द से मुक्त और सक्रिय रख सकती है।'

मानसून और गठिया का संबंधः श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट एंड स्पोर्ट्स इंजरी **डॉ. अतुल**



कुमार गर्ग कहते हैं, 'गठिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें जोड़ों में सूजन, जकड़न और दर्द की समस्या होती है और मानसून के मौसम में यह परेशानी और बढ़ जाती है। बारिश के दौरान बढ़ती नमी शरीर के ऊतकों में सूजन को बढ़ावा देती है, जिससे विशेषकर अंगुलियों, घुटनों और कमर के जोड़ प्रभावित होते हैं। यह मौसम जोड़ों में जकड़न की स्थिति को भी बढ़ाता है, जिससे मरीजों को चलने-फिरने और दैनिक गतिविधियों में कठिनाई होती है। गठिया ऐसी बीमारी है, जो मुख्यतः उन लोगों को प्रभावित करती है, जिनके जोड़ों में पहले से ही कोई समस्या मौजूद होती है। नमी और ठंडक जैसे मौसमीय कारक गठिया के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर किसी को बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़े। इसलिए गठिया रोगियों को मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और अपनी दिनचर्या में बदलाव कर दर्द को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। मानसून में गठिया के लक्षणों को देखते हुए समय-समय पर चिकित्सीय सलाह लेते रहना आवश्यक है ताकि बीमारी को नियंत्रित किया जा सके और जीवन की गुणवत्ता बनी रहे। इस प्रकार, गठिया और मानसून के बीच गहरा संबंध होता है, जिसके प्रति सजग रहना रोगियों के लिए अत्यंत कारगर है।'



ऐसे करें पेन मैनेजमेंटः मानसून में ज्वाइंट पेन को मैनेज करने के लिए अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक, **डॉ. मिहिर थानवी** सलाह देते हैं, 'मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द का प्रभावी प्रबंधन करने के लिए सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक है। इस मौसम में शरीर में नमी और ठंडक बढ़ जाती है, जिससे जोड़ों में अकड़न और सूजन की संभावना अधिक होती है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम, हल्की सैर और योग जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ये क्रियाएं मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं, जो जोड़ों के दबाव को कम करती हैं और दर्द को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं। दर्द की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से ही दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा, गर्म पानी से स्नान करना जोड़ों के दर्द को कम करने में लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। मानसून में सूती और गर्म कपड़े पहनना भी महत्वपूर्ण है ताकि शरीर ठंड और नमी से सुरक्षित रह सके। फिजियोथेरेपी की मदद से भी जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाई जा सकती है और दर्द को कम किया जा सकता है। डॉक्टर की देखरेख में उचित फिजियोथेरेपी उपचार से सूजन कम होती है और जोड़ मजबूत बनते हैं। इसके साथ ही आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में शामिल हो। ये पोषक तत्व जोड़ों की मजबूती और स्वस्थ रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समग्र रूप से, मानसून के मौसम में जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, सावधानीपूर्ण आहार, और चिकित्सीय सलाह का पालन करना आवश्यक है। यहां पर बताई गई इस तरह की सावधानियां अपनाकर जोड़ों का दर्द कम किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बनी रहती है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

मिथक एवं तथ्य

मानसून और जोड़ों के दर्द को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, **डॉ. मानव लूथरा** कहते हैं, 'बहुत से लोग मानते हैं कि बारिश की बूंदों या नमी के सीधे संपर्क में आने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है, लेकिन चिकित्सा दृष्टि से यह धारणा सही नहीं है। असल में नमी और तापमान में बदलाव शरीर के अंदर मौजूद जोड़ों के ऊपर प्रभाव डालता है, खासकर उन जोड़ों पर जो पहले से कमजोर या पिछली चोटों या बीमारी से प्रभावित होते हैं। गठिया एक जटिल बीमारी है, जिसमें केवल मौसम ही नहीं, बल्कि आनुवंशिकता, जीवनशैली, पोषण और अन्य पर्यावरणीय कारक भी इसकी तीव्रता और लक्षणों को प्रभावित करते हैं। इसलिए यह कहना गलत होगा कि गठिया पूरी तरह से मौसम पर आधारित है। हालांकि कई मरीजों में सूजन और दर्द मौसम के बदलाव से बढ़ सकते हैं।'

फिटनेस फंडा

मोहम्मद सऊद मंसूरी

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'उफ्फ ये लव है मुश्किल' में बिस्किट का किरदार मोहम्मद सऊद मंसूरी निभा रहे हैं। वे अपनी एक्टिंग के साथ ही फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

मेरा फिटनेस प्लान बहुत टफ नहीं है

मेरे लिए फिटनेस को मेंटेन करना बहुत इंपॉर्टेंट है। इसके लिए मैं अपनी डाइट और वर्कआउट दोनों का ध्यान रखता हूं।

डाइट प्लानः मैं 14 घंटे का इंटरमिटेंट फास्ट करता हूं। लंच में आमतौर पर उबला हुआ चिकन और चावल लेता हूं और डिनर में हाई-फाइबर चिकन पुलाव। मेरा डाइट प्लान बहुत टफ नहीं बल्कि फ्लेग्जिबल होता है, जिसमें खासतौर पर पोर्शन कंट्रोल पर ध्यान देता हूं। खाने-पीने को लेकर टफ रूल्स फॉलो नहीं करता हूं।

वर्कआउट रूटीनः मेरे वर्कआउट रूटीन में वेट लिफ्टिंग, 5 किलोमीटर की रनिंग, बैडमिंटन और साइक्लिंग शामिल हैं। जब भी शूटिंग से जल्दी पैकअप होता है। मैं इन एक्टिविटीज को करना पसंद करता हूं।

टाइम मैनेजमेंटः मुझे वर्कआउट के लिए अलग से टाइम निकालने के लिए बहुत एफर्ट नहीं करना पड़ता है क्योंकि सच में मुझे अपना काम (एक्टिंग प्रोफेशन) बहुत पसंद है और मेरी टीम भी शानदार है, इसलिए कभी वर्क प्रेशर जैसा लगता ही नहीं है। छुट्टियों में मैं जरूर एक दिन ट्रैवलिंग, पार्टी को देता हूं, इससे मैं तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करता हूं। सुबह-शाम जब टाइम मिलता है वर्कआउट कर लेता हूं।

मेंटली हेल्दी रहने के लिएः मेंटली हेल्दी और पीसफुल रहने के लिए मैं हर सुबह मेडिटेशन और प्रार्थना करता हूं। भगवान और अपने परिवार के करीब रहना, मुझे जमीन से जुड़ा रखता है। ईश्वर हमेशा सुनने के लिए मौजूद रहते हैं, भले ही मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त न कर पाऊं।

फिटनेस आइडलः मेरे फिटनेस आइडल एक्टर विद्युत जामवाल हैं। मैं उनके फिटनेस के प्रति विचारों की बहुत सराहना करता हूं, चाहे बर्फीले एरिया में ध्यान लगाना हो या फिल्मों में उनके शानदार स्टंट्स, वे हमेशा खुद को पिछले स्तर से ज्यादा बेहतर करने की चुनौती देते रहते हैं।

रीडर्स को सजेशनः मैं अपने फैंस और इस अखबार के रीडर्स को यही कहना चाहूंगा कि सिर्फ कैलोरी इनटेक और बर्न करने पर ही नहीं बल्कि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स इनटेक पर भी ध्यान दें। इससे आप फिटनेस को आसानी से मेंटेन कर सकते हैं। साथ ही, खाना हमेशा छोटी प्लेट में लेकर खाना चाहिए। इससे अपनी प्लेट का खाना जब आप खा लेते हैं तो दिमाग को यह महसूस होता है कि पेट भर गया है। इससे आप ओवर ईटिंग से बचते हैं। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-
- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com
हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

अवैध पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार

खरखौदा। थाना कलां बाईपास से पुलिस ने युवक को अवैध पिस्तौल के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि एक युवक थाना कलां बाईपास की तरफ आ रहा है, जिसके पास अवैध पिस्तौल है। सूचना के आधार पर पुलिस ने नाकाबंदी कर आने जाने वाले लोगों पर नजर रखनी शुरू कर दी। कुछ देर के बाद पुलिस ने शक के आधार पर युवक को काबू कर जांच की तो उसके पास एक अवैध पिस्तौल बरामद किया गया।

अवैध शराब के साथ युवक गिरफ्तार

खरखौदा। पुलिस ने निजामपुर खुर्द मोड़ से एक युवक को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि फ्लां स्थान पर एक युवक अपने थैले में अवैध शराब लेकर आ रहा है। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर युवक को काबू करके उसके थैले की जांच की तो 12 बोतल देशी शराब व चार अद्धे बरामद किए। युवक की पहचान निजामपुर खुर्द निवासी सुरेश के रूप में हुई है।

छात्रों ने म्यूजिक स्पर्धा में मचाई धूम

खरखौदा। प्रताप स्कूल खरखौदा के विद्यार्थियों ने ब्लॉक स्तरीय विजुअल आर्ट एवं म्यूज़िक प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। म्यूज़िक प्रतियोगिता में प्रताप विद्यालय के तरुण कालहोत्रा ने प्रथम स्थान, विजुअल आर्ट – क्राफ्ट प्रतियोगिता में स्नाहा और दिव्यांजलि ने प्रथम स्थान व शिल्प कला में रक्षित ने शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

कॉपीराइट उल्लंघन और उचित उपयोग पर लेक्चर

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज में कॉपीराईट : उल्लंघन और उचित उपयोग विषय पर आयोजित एक्सटेंशन लेक्चर में छात्राओं को महत्वपूर्ण जानकारी दी। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई देते हुए कॉपीराईट के नियमों की पूर्ण जानकारी हासिल करने की आवश्यकता पर बल दिया।

आईटीआई में कौशल विकास पखवाड़ा मनाया

गन्नौर। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, पुरखास में कौशल विकास पखवाड़ा मनाया गया। संस्थान में स्लोगन राइटिंग, पोस्टर मेकिंग एवं उद्यमिता पर आधारित विभिन्न प्रतियोगिताओं हुई। आईटीआई पुरखास के इंचार्ज सुरेंद्र देव ने बताया कि विभाग के निर्देशानुसार इन प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले छात्रों को जिला स्तरीय कार्यक्रम में सम्मानित किया जाएगा।

प्रतियोगिता में पंद्रह छात्राओं ने लिया भाग

खरखौदा। उद्यमिता पखवाड़े के अंतर्गत राजकीय कन्या महाविद्यालय खरखौदा के वाणिज्य विभाग द्वारा बिजनेस आइडिया प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य छात्राओं को स्वरोजगार के प्रति प्रेरित करना था। प्रतियोगिता में छात्राओं ने पोस्टर के माध्यम से अपनी व्यावसायिक योजनाओं को दर्शाया। प्राचार्या डॉ. तराना नेगी की अध्यक्षता व इंचार्ज डॉ. किरण सरोहा के दिशा निर्देशन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में 15 छात्राओं ने भाग लिया।

गणेश महोत्सव प्रारंभ, दस दिनों तक रहेगी बप्पा की धूम

भगवान गणपति बप्पा मोरया के जयकारों से गूंजा सोनीपत

सर्राफा एवं गंज बाजार में गणपति महोत्सव के शुभारंभ पर बैंड-बाजों के साथ कच्चे क्वार्टर से शोभायात्रा निकाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में बुधवार से गणेश महोत्सव शुरू हो गया। 10 दिनों तक चलने वाले इस गणेश महोत्सव के तहत जिला ही नहीं शहर भर में धर्म की बहार बहने लगी है। जिलेभर में गणेश चतुर्थी पर गणपति बप्पा मोरया के जयकारों व पुष्प वर्षा के साथ विघ्नहर्ता का स्वागत किया गया। प्राचीन मंदिरों से लेकर पंडाल व घर-घर में प्रीति, सर्वार्थ सिद्धि, रवि, इंद्र-ब्रह्म योग के संयोग में शुभ मुहूर्त के साथ भगवान गणेश जी की मूर्तियां विराजमान की गई। कहीं शोभायात्रा निकाली गई तो कहीं मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना कर बप्पा का आह्वान किया गया। 6 सितंबर को हर्षोल्लास से शोभायात्रा निकाल भगवान गजानन को विदाई दी जाएगी।

श्री गणपति शरणम् धर्मार्थ सोसायटी की ओर से सर्राफा एवं गंज बाजार में गणपति महोत्सव के शुभारंभ पर बैंड-बाजों के साथ कच्चे क्वार्टर मार्केट से शोभायात्रा निकाली गई। शोभायात्रा सुभाष चौक, गीता भवन, कपड़ा मार्केट सहित शहर के मुख्य मार्गों से होती हुई गंज बाजार पहुंची। तत्पश्चात पूजा-अर्चना के साथ भगवान गणेश जी की मूर्ति स्थापित की गई। गंज बाजार में 5 सितंबर तक श्रद्धाभाव व हर्षोल्लास से गणपति महोत्सव मनाया जाएगा। रोजाना गणपति गुणगान के साथ 30 अगस्त को श्री खाटू श्याम संकीर्तन व 5 सितंबर को पुनः शोभायात्रा के साथ गणेश जी को विदाई दी जाएगी। वहीं फैज बाजार में गणपति ग्रुप की ओर से 8वें गणपति आगमन समारोह का मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना कर शुभारंभ किया गया। नगर निगम के मेयर राजीव जैन ने भगवान गणेश, श्री खाटू श्याम की मूर्ति स्थापना कराकर अखंड ज्योत प्रज्वलित की।

सोनीपत। फैज बाजार में गणेश स्थापना के दौरान मौजूद श्रद्धालुगण।

गणपति का विधिवत पूजन किया

सोनीपत। गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर समाजसेवी प्रदीप भारद्वाज के निवास पर श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ भगवान श्री गणेश का पूजन-अर्चन संपन्न हुआ। पूजन विधि-विधानपूर्वक विद्वान पंडितों द्वारा सम्पन्न कराया गया, जिसमें परिवार के सदस्य एवं निकटस्थजन उपस्थित रहे। पूरे वातावरण में गणपति बप्पा मोरया के जयकारों के साथ आध्यात्मिकता और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। इस अवसर पर प्रदीप भारद्वाज ने कहा कि भगवान गणेश विघ्नहर्ता हैं, उनकी कृपा से जीवन में आने वाली सभी बाधाएं दूर होती हैं। यह पर्व हमें एकता, भक्ति और सद्भाव का संदेश देता है। पूजन उपरांत प्रसाद वितरण किया गया और सभी ने गणपति बप्पा से घर-परिवार एवं समाज की सुख-समृद्धि की कामना की।

सोनीपत। भगवान गणेश को नमन करते प्राचार्या साथ में अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

टीकाराम कन्या कालेज में मनाया गणेश चतुर्थी पर्व

सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में बुधवार को गणेश चुतर्थी पर्व मनाया गया। कॉलेज प्राचार्या कंचन सीधर ने गणेश प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किये व छात्राओं को गणेश चतुर्थी की महत्ता के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि हम जीवन में जब भी किसी काम की शुरुआत करते है तो भगवान श्री गणेश की आराधना से शुरू करते है। इस मौके पर एक भारत श्रेष्ठ भारत कमेटी की संयोजिका डॉ. निशा दहिया, सह संयोजिका मीनाक्षी, डॉ. मोनिका, डॉ. आशा, ममता, अनु, सोनिया, मीमांशा आदि स्टॉफ सदस्य मौजूद रहे।

सोनीपत। भगवान गणपति को नमन करते विद्यार्थी साथ में अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

धूमधाम से विराजमान किए गणपति बप्पा

सोनीपत। देवड़ू रोड स्थित दिल्ली विद्यापीठ में गणेश चतुर्थी के अवसर पर प्रधानाचार्या आराधना ग्रोवर, संचालक वीरसिंह सैनी सहित सभी विद्यार्थियों और अध्यापकों की अगवानी में धूमधाम से गणेश जी की प्रतिमा को स्थापित किया गया। विद्यालय में गणपति के आगमन पर सभी ने गणपति बप्पा मोरिया के नारों के साथ उनका स्वागत किया। इसके बाद विद्यालय के पंडाल में उनकी प्रतिमा को स्थापित करके अध्यापक वर्ग सहित सभी विद्यार्थियों ने पूजा अर्चना करके 'मोदक' का भोग लगाया। इसके बाद सभी ने उनकी आरती उतारी और प्रसाद वितरित किया गया।

रौनक स्कूल में गणेश चतुर्थी का पर्व मनाया

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल में गणेश चतुर्थी का पर्व बड़े ही हर्ष और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में विभिन्न सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। बच्चों ने गणपति जी की स्तुति में कविताएं सुनाकर वातावरण को भक्तिमय बना दिया। इसके अतिरिक्त वार्ता के माध्यम से छात्रों ने गणेश जी के स्वरूप, उनके प्रतीकों और उनके महत्व पर चर्चा की। छात्रों ने एकांकी नाटक भी प्रस्तुत किया। प्रधानाचार्या रजनी शर्मा ने बच्चों को सदैव ज्ञान, विवेक और बुद्धि की राह पर चलने की प्रेरणा दी।

गन्नौर। गणेश चतुर्थी पर गणपति जी की स्तुति करती छात्राएं। *फोटो : हरिभूमि*

गणेश चतुर्थी पर्व पर प्रार्थना सभा का आयोजन

गन्नौर। प्रयास इंटरनेशनल स्कूल में एलिट सदन के तत्वावधान में गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधानाचार्य सुरेंद्र छाबड़ा और उप-प्रधानाचार्या दीपमाला ने किया। शुरुआत गणेश स्तुति से हुई। इसके बाद विद्यार्थियों ने सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी, नृत्य और नाटिका जैसी प्रस्तुतियां दीं। कक्षा तीसरी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर प्रबंध निदेशक अमित बत्रा, डा. सुनीरा जैन और निदेशिका रुचिका बत्रा ने बच्चों को ज्ञान, विवेक और संस्कारों के मार्ग पर अग्रसर रहने का आशीर्वाद दिया।

सुंदर भजनों पर झूमे श्रद्धालुगण

सोनीपत। मंदिर श्री ठाकुर द्वारा कल्याण नगर में मंगलवार को देर सांय श्री हनुमान चालीसा का 17वां निःशुल्क पाठ का भव्य आयोजन किया गया। भजन गायक सोनू सांवरिया व प्राची सखी ने अपने मधुर कंठ से श्री राम के भजन गाकर सभी भक्तजनों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम की शुरुआत श्रीगणेश वंदना से हुई। मन्दिर परिसर में सात बार श्री हनुमान चालीसा के पाठ के साथ भजनों ने ऐसी तान छेड़ी कि देर रात तक श्रद्धालुगण झूमते रहे। इस अवसर पर भाजपा मण्डल उपाध्यक्ष वीना तनेजा, प्रधान पवन तनेजा, सचिव महेंद्र बत्रा, अशोक पुरी, नरेश डुडेजा, अंकुर चावला, अशोक कुकड़ेजा, सुभाष गुप्ता, गीतेश नागपाल, महिला मंडली प्रधान द्रोपदी थरेजा आदि श्रद्धालु मौजूद रहे। कार्यक्रम उपरांत भंडारे का आयोजन किया गया।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान मौजूद श्रद्धालुगण। *फोटो : हरिभूमि*

प्रतियोगिता के दौरान भगवान गणेश की पूजा – अर्चना करते स्कूल के छात्र।

बच्चों ने दर्शकों का मन मोहा

गन्नौर। चाइल्ड केयर इंटरनेशनल स्कूल में गणेश चतुर्थी के उपलक्ष्य में इंटर क्लास फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता हुई। जिसमें भक्ति का वातावरण देखने को मिला। बच्चे रंग-बिरंगी वेशभूषा में सजकर मंच पर आए। विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता और प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। कई नन्हें बच्चों ने भगवान गणेश का रूप धारण कर दर्शकों का मन मोह लिया। कुछ विद्यार्थियों ने भगवान शिव, राधा-कृष्ण, फौजी और पुलिस अधिकारी बनकर सबको मंत्रमुग्ध किया। पर्यावरण संरक्षण का संदेश देने वाले पात्र, रोबोट और ग्रहों का रूप धारण करने वाले बच्चों ने भी अपनी अनूठी प्रस्तुतियां दी। विद्यालय के निदेशक अजय यादव ने बच्चों के प्रदर्शन की सराहना करते कहा कि बच्चे जब मंच पर आकर अपने विचार और प्रतिभा को प्रस्तुत करते हैं तो उनमें आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और सकारात्मक सोच का विकास होता है। विद्यालय की प्राचार्य और सभी शिक्षकगण भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन भगवान गणेश की वंदना और प्रसाद वितरण के साथ किया गया।

गुरु-शिष्यों ने प्रभु गणेश की वंदना की

गोहाना। शैक्षणिक खंड मुंडलाना के गांव बिचपड़ी स्थित सरस्वती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को गणेश चतुर्थी समारोह हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। समारोह में गुरु-शिष्यों ने प्रभु गणेश की वंदना की। समारोह का मार्गदर्शन विद्यालय के एमडी आशीष गोयल ने किया। उन्होंने कहा कि हमारी सनातन संस्कृति में हर त्योहार का अपना सांस्कृतिक महत्व है। भगवान गणेश को बुद्धि, ज्ञान और समृद्धि का देवता माना जाता है। सनातन संस्कृति में किसी भी शुभ कार्य की शुरूआत गणपति पूजन से की जाती है। गणेश चतुर्थी समारोह का केवल धार्मिक महत्व ही नहीं है अपितु यह भाईचारे और एकता का भी प्रतीक है। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या रितिका गर्ग ने की। इस अवसर पर शिक्षिका दीपिका सहित अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

गोहाना। भगवान गणेश की वंदना करते गुरु-शिष्य। *फोटो : हरिभूमि*

खरखौदा। कार्यक्रम में भगवान गणेश की स्तुति करते विद्यार्थी।

गणेश वंदना पर मनमोहक नृत्य किया

खरखौदा। द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द में गणेश चतुर्थी का पर्व बड़े धूमधाम और श्रद्धा के साथ मनाया गया। चेयरमैन उत्सव दहिया ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि भगवान गणेश बुद्धि, विवेक और ज्ञान के प्रतीक हैं। यदि हम उनके आदर्शों पर चलें, तो जीवन में कभी किसी कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ेगा। डायरेक्टर पूजा उत्सव दहिया ने कहा कि त्यौहार हमें हमारी संस्कृति और परंपराओं से जोड़ते हैं। प्राचार्य संजीत कुमार नैन ने कहा कि गणपति उत्सव केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं है, बल्कि यह बच्चों में उत्साह, अनुशासन और संस्कारों को जगाने का एक माध्यम भी है। गणेश चतुर्थी हमें यह संदेश देती है कि हम सब मिल-जुलकर समाज में प्रेम, शांति और सद्भावना फैलाएं। कार्यक्रम में जूनियर विंग के बच्चों ने गणेश वंदना पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया।

भगवान गणेश की पूजा अर्चना की

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में बुधवार को गणेश चतुर्थी के मौके पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कक्षा तीन से पांच तक के विद्यार्थियों ने टीम वर्क, समन्वय और भक्ति का परिचय देते हुए भगवान गणेश का एक सुंदर चित्र बनाया। विद्यार्थियों द्वारा गणेश वंदना प्रस्तुत की गई और नृत्य किया। स्कूल प्राचार्या डॉ. किरण दलाल ने भगवान गणेश की पूजा अर्चना की और उसके बाद सभी में प्रसाद वितरित किया गया।

सोनीपत। भगवान गणेश को नमन करते विद्यालय स्टाफ। *फोटो : हरिभूमि*

छात्रों को गणेश चुतर्थी पर प्रसाद बाटते स्कूल प्रधानाचार्य राजेन्द्र कौशिक।

नव ज्योति शिक्षा सदन में गणेश चतुर्थी पर्व मनाया

गन्नौर। नव ज्योति शिक्षा सदन में गणेश चतुर्थी का पावन पर्व बड़े उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया गया। शुरुआत विद्यार्थियों द्वारा भगवान गणेश की वंदना से हुई। बच्चों ने आकर्षक नृत्य प्रस्तुतियों और श्लोकों के उच्चारण से उपस्थित सभी का मन मोह लिया। हिंदी अध्यापिका सुमन कौशिक ने विद्यार्थियों को गणेश चतुर्थी का महत्व समझाया। उन्होंने बताया कि भगवान गणेश को प्रथम पूज्य माना जाता है प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक ने कहा कि हमारी संस्कृति और परंपराएं हमारी सबसे बड़ी धरोहर हैं। हिंदू धर्म में भगवान गणेश की पूजा को सबसे पहले स्थान दिया गया है। किसी भी देवता की पूजा शुरू करने से पहले गणेश जी की आराधना की जाती है। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षकगण प्रिया वशिष्ठ, आयुषी, तनु, रिंकू पहल, मंजू धनखड़ और सरोज सहित अन्य अध्यापक भी मौजूद रहे।

गणपति बप्पा के जयकारों से गूंजा वातावरण

गन्नौर। श्री गणेश मार्केट बुधवार को गणेश चतुर्थी के उपलक्ष्य में धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें गणेश भगवान की आरती, पूजा-अर्चना और प्रसाद वितरण के साथ किया गया। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री अरविन्द शर्मा के बहनोई सेवानिवृत कर्नल राजवीर शर्मा व भाजपा युवा नेता, जिला कष्ट निवारण समिति के सदस्य योगेश कौशिक ने शिरकत की। विशेष अतिथि के समाजसेवी नरेश कौशिक ने पहुंचे। मार्केट के प्रधान संजय शर्मा और अन्य सदस्यों ने अतिथियों का फूलमालाओं से भव्य स्वागत किया। अतिथियों ने भगवान गणेश की प्रतिमा के समक्ष आरती कर आशीर्वाद प्राप्त किया। पूरे वातावरण में गगणपति बप्पा मोरयाग के जयकारे गूंजते रहे। सेवानिवृत कर्नल राजवीर शर्मा ने कहा कि धार्मिक आयोजनों का महत्व केवल आस्था तक सीमित नहीं है, बल्कि ये समाज और व्यापारियों को एकजुट करने का भी कार्य करते हैं। भाजपा नेता योगेश कौशिक ने कहा कि ऐसे धार्मिक कार्यक्रमों से सामूहिक शक्ति बढ़ती है और समाज में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि अपने-अपने क्षेत्रों में धार्मिक व सामाजिक आयोजनों को निरंतर आयोजित करते रहें, जिससे नई पीढ़ी भी अपनी संस्कृति और परंपराओं से जुड़ी रहे। इस मौके पर काफी संख्या में मार्किट के दुकानदार मौजूद रहे।

गन्नौर। गणेश चतुर्थी कार्यक्रम में सेवानिवृत कर्नल राजवीर शर्मा व भाजपा युवा योगेश कौशिक का स्वागत करते मार्केट के पदाधिकारी। *फोटो :हरिभूमि*

बैठक राई औद्योगिक क्षेत्र के लिए स्वेच्छा से जमीन देने को लेकर किसानों की बैठक

राज्य सरकार व निगम की नीति किसानों के हितों को सुरक्षित रखने की: संपदा अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

राई औद्योगिक क्षेत्र के लिए ई भूमि पोर्टल पर स्वेच्छा से औद्योगिक विकास के लिए जमीन देने को लेकर किसानों की बैठक राई एचएसआईडीसी के कार्यालय में औद्योगिक क्षेत्र राई के संपदा अधिकारी रोहित देशवाल की अध्यक्षता में हुई। बैठक का मुख्य उद्देश्य किसानों को राई औद्योगिक क्षेत्र के लिए ई भूमि पोर्टल पर स्वेच्छा से औद्योगिक विकास के लिए अपनी जमीन के रेट व मांगे पोर्टल पर डालना था। औद्योगिक क्षेत्र राई के संपदा अधिकारी रोहित देशवाल ने कहा कि बैठक का मुख्य उद्देश्य किसानों को औद्योगिक क्षेत्र के विकास के लिए अपनी भूमि को ई खरीद पोर्टल पर डालकर जमीन के निर्धारित रेट व उनकी समस्याओं को जानना था इसके अलावा प्रक्रिया की जानकारी देना और उनकी सहमति सुनिश्चित करना था। संपदा अधिकारी रोहित देशवाल ने कहा कि सरकार और निगम की नीति किसानों के हितों को सुरक्षित रखने की है और किसानों की जमीन सर्वसम्मति से ही ली जाएगी।

राई। संपदा अधिकारी रोहित किसानों को ई पोर्टल के बारे में जानकारी देते हुए।

ये रहे मौजूद

अगर कोई किसान अपनी जमीन के बदले पैसे लेना चाहता है और दूसरे किसान जमीन के बदले जमीन लेना चाहते हैं तो उनको औद्योगिक क्षेत्र के अंदर प्लॉट भी मिलेगा। अधिकारी रोहित देशवाल ने बताया कि जिन किसानों की जमीन औद्योगिक क्षेत्र के लिए अधिग्रहित की जाएगी, उन्हें विकल्प दिए जाएंगे। किसान यदि चाहें तो उन्हें उनके भूखंड के बदले नया भूखंड औद्योगिक क्षेत्र में 1200 गज का प्लॉट उपलब्ध कराया जाएगा। इस मौके पर एचएसआईडीसी के अन्य अधिकारीगण भी मौजूद थे ।

गणित प्रश्नोत्तरी में यश और देवांश की टीम अव्वल रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

जवाहरलाल नेहरु वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में कक्षा 9वीं और कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों के लिए गणित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता की अध्यक्षता विद्यालय के एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. शर्मा ने की। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। संचालन गणित प्राध्यापक यशपाल शर्मा, राकेश शर्मा, हरीश सैनी और मंजीत ने किया।

प्रतियोगिता में प्रतिभागी विद्यार्थियों की दस टीमें बनाई गई। प्रतिभागियों से वस्तुनिष्ठ प्रश्न पूछे गए। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर यश और देवांश की टीम रही। द्वितीय स्थान अंश और हितेश की टीम ने प्राप्त किया जबकि तृतीय स्थान पर अनन्या और यशिका की टीम रही प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने कहा कि गणित की प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों में गणितीय कौशल का विकास होता है अपितु उनमें आत्मविश्वास की वृद्ध के साथ टीमवर्क काम करने की क्षमता का भी विकास होता है।

गोहाना। विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए शिक्षक। *फोटो : हरिभूमि*

अंबाला में अधिवक्ताओं पर मुकदमा दर्ज करने के विरोध में सोनीपत बार एसो. का वर्क सस्पेंड

सोनीपत। अंबाला में अधिवक्ताओं पर मुकदमा दर्ज किए जाने के विरोध में जिला बार एसोसिएशन सोनीपत ने बुधवार को वर्क सस्पेंड रखा। अधिवक्ताओं ने न्यायिक कार्यों से दूरी बनाए रखते हुए विरोध दर्ज कराया। बार एसोसिएशन का कहना है कि अधिवक्ताओं के खिलाफ इस तरह की कार्रवाई को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान अनिल दुल ने बताया कि अंबाला में अधिवक्ताओं के खिलाफ दर्ज किए गए मुकदमों से अधिवक्ता समाज में गहरी नाराजगी है। उन्होंने कहा कि अधिवक्ता समाज हमेशा न्याय और कानून के लिए खड़ा रहता है और यदि उनके साथ ही इस तरह का व्यवहार किया जाएगा तो यह न्याय व्यवस्था पर सीधा आघात होगा। अनिल दुल ने साफ कहा कि यदि जल्द ही अधिवक्ताओं पर दर्ज मुकदमों को वापस नहीं लिया गया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। प्रधान ने कहा कि अधिवक्ताओं के साथ हुए इस व्यवहार की निंदा करते हुए सोनीपत बार एसोसिएशन ने सर्वसम्मति से निर्णय लिया है कि विरोध स्वरूप वर्क सस्पेंड रखा जाएगा। इस दौरान अधिवक्ता किसी भी न्यायिक कार्यवाही में हिस्सा नहीं लेंगे। बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने चेतावनी दी है कि यदि प्रशासन और सरकार ने इस मामले को गंभीरता से नहीं लिया और अधिवक्ताओं के साथ हुए अन्याय को नहीं रोका गया, तो प्रदेशभर में अधिवक्ता एकजुट होकर बड़ा आंदोलन खड़ा करेंगे।

नागरिक अस्पताल में बनेगा डे केयर कैंसर सेंटर

सुविधा से 700 मरीजों को मिलेगा लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में कैंसर पीड़ित मरीजों के लिए राहत भरी खबर है। जिला नागरिक अस्पताल में अब डे केयर कैंसर सेंटर बनाया जाएगा। इस सुविधा से लगभग 700 मरीजों को सीधा लाभ मिलेगा। सेंटर बनने के बाद मरीजों को रोहतक या अन्य बड़े शहरों के अस्पतालों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे। प्रबंधन की तरफ से व विभाग की तरफ से इस संबंध में जरूरी कागजी कार्यवाही के साथ अन्य जरूरी कार्यों की शुरुआत कर दी है।

सोनीपत। नागरिक अस्पताल का फोटो।

2019 से अब तक रेफर हुए मरीज

ओरल कैंसर : 1090 मरीज
सर्वाइकल कैंसर : 2015 मरीज
ब्रेस्ट कैंसर : 692 मरीज

नोट- इन आंकड़ों से साफ है कि जिले में कैंसर के मरीजों की संख्या चिंताजनक स्तर पर है।

घर पर लौट सकेंगे मरीज

डे केयर सेंटर में कीमोथेरेपी की सुविधा मिलने के बाद मरीज इलाज करवाकर घर लौट सकेंगे। अभी तक उन्हें हर सत्र के लिए रोहतक स्थित कैंसर वार्ड में जाना पड़ता था। अब दूर-दराज के सफर से उन्हें छुटकारा मिलेगा।

प्लानिंग को अंतिम रूप दिया जा रहा

राज्य स्तर पर इस प्रोजेक्ट की प्लानिंग को अंतिम रूप दिया जा रहा है। सितंबर तक यह योजना अमल में आ जाएगी। इसके बाद सोनीपत के मरीजों को बड़ी राहत मिलेगी।
-डा. संदीप लठवाल, मीडिया प्रभारी नागरिक अस्पताल।

मरीजों की संख्या में लगातार हो रहा इजाफा

जिले में कैंसर रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। लेकिन फिलहाल जिला स्तर पर केवल स्क्रीनिंग की सुविधा है, इलाज उपलब्ध नहीं है। मरीजों को पीजीआई रोहतक या अन्य बड़े अस्पतालों में रेफर किया जाता है। इससे मरीज और परिजन दोनों को आने-जाने में दिक्कत झेलनी पड़ती है। कैंसर के दूसरे और तीसरे स्टेज के मरीज अक्सर चलने-फिरने में भी असमर्थ रहते हैं, जिससे यात्रा उनके लिए और भी कठिन हो जाती है। डे केयर कैंसर सेंटर को सुचारु रूप देने के लिए नागरिक अस्पताल के फिजिशियन डा. संदीप शर्मा को पीजीआई रोहतक में ट्रेनिंग के लिए भेजा गया है। वे 9 सितंबर तक प्रशिक्षण लेंगे। उन्होंने बताया कि कीमोथेरेपी और अन्य आधुनिक तकनीकों की ट्रेनिंग दी जा रही है। इससे सेंटर शुरू होते ही मरीजों को गुणवत्तापूर्ण इलाज उपलब्ध हो सकेगा।

खबर संक्षेप

पिस्तौल के बल पर की लूटपाट, आरोपी काबू

सोनीपत। थाना मोहाना पुलिस ने पिस्तौल के बल पर कार, नकदी और मोबाइल फोन छीनने की वारदात में संलिप्त सातवें आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। गिरफ्तार आरोपित पहचान लवकुश उर्फ गुल्लु निवासी गांव बनियानी, जिला रोहतक के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बाइक छीनने की वारदात में शामिल आरोपी काबू

सोनीपत। मुरथल थाना पुलिस ने युवक से मोटरसाइकिल छीनने की वारदात में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपित राहुल निवासी शास्त्री कॉलोनी सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे दो दिन के पुलिस रिमांड पर भेजा है।

स्कूटी चोरी की घटना में शामिल दो गिरफ्तार

गोहाना। शहर थाना की पुलिस ने स्कूटी चोरी की घटना में आरोपित गौतम नगर के सुनील व नवीन को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उनको न्यायिक हिरासत में भेज दिया। मंगलवार को शहर निवासी संदीप ने पुलिस को बताया कि उसने स्कूटी को रोहतक रोड स्थित अपने प्रतिष्ठान के बाहर खड़ा किया था। अज्ञात व्यक्ति ने स्कूटी चोरी कर ली।

खड़े ट्रक की दो बैटरी चोरी, मामला दर्ज

गोहाना। शहर में रोहतक-पानीपत हाइवे स्थित ट्रक यूनियन की जगह में खड़े ट्रक की दो बैट्री चोरी कर ली गई। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। महम रोड के पास रहने वाले प्रवीन ने पुलिस को बताया कि उसके पिता सुरेश कुमार सोमवार को ट्रक लेकर ट्रक यूनियन के परिसर में मिस्त्री से काम कराने गए थे। इसी दौरान चोरी हो गई।

विद्यार्थियों में बांटी पेट के कीड़े मारने की गोलियां

गोहाना। गोहाना-महम मार्ग पर गांधीनगर स्थित एमआर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में मंगलवार को विद्यार्थियों को पेट के कीड़े मारने की दवा (एल्बेंडाजोल की गोलियां) वितरित की गई।
कार्यक्रम का मार्गदर्शन विद्यालय के एमडी राजबीर शर्मा ने किया। अध्यक्षता प्राचार्या अनीता शर्मा ने की।

सीबीएसई नॉर्थ जॉन चैंपियनशिप में किया प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन

स्पर्धा में लिटल एंजल्स स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते 8 स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोलन के दुर्गा पब्लिक स्कूल में आयोजित सीबीएसई नॉर्थ जॉन लॉन टेनिस चैंपियनशिप में लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत के लॉन टेनिस खिलाड़ियों ने 8 स्वर्ण पदक जीतकर अपने विद्यालय व राज्य का नाम रोशन किया। इस चैंपियनशिप में अंडर- 17 बालक वर्ग के फाइनल मैच में लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत की टीम ने दुर्गा स्कूल, सोलन की टीम को 6-2, 6-2 के सैट स्कोर से हराकर 4 स्वर्ण पदक जीते। इसके साथ ही खालसा एकेडमी, सोलन में आयोजित अंडर-19 बालिका वर्ग में लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत की टीम ने डी.पी.एस. फरीदाबाद को 6-2, 6-3 के सेट स्कोर से हराकर 4 स्वर्ण पदक जीते। सीबीएसई नॉर्थ जॉन लॉन टेनिस के विजेता खिलाड़ी अब सीबीएसई नेशनल लॉन टेनिस चैंपियनशिप में हिस्सा लेंगे। जिसका आयोजन सितंबर 2025 में होगा। विद्यालय के चेयरमैन तरसेम कुमार गर्ग, सेक्रेटरी डॉ. विशाल गर्ग ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। सभी विजेता खिलाडियों के विद्यालय पहुचने पर विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल व उप-प्रधानाचार्या गीता अरोड़ा ने फूल मालाएं पहनाकर स्वागत किया।

सोनीपत। लिटल एंजल्स स्कूल के विजेता खिलाड़ी साथ में प्राचार्या।

रोलर स्केटिंग में शिवांश, अनीका ने जीता स्वर्ण

गोहाना। पदक विजेता विद्यार्थी अपनी शिक्षिकाओं के साथ।

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित द विज्डम स्कूल के विद्यार्थियों ने इंटर स्कूल ओपन रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप में 2 स्वर्ण और 1 रजत पदक हासिल किया। पदक विजेताओं को स्कूल प्रबंधन ने सम्मानित किया।
जिला रोहतक के गांव घिलौड़ कलां स्थित स्मृति पब्लिक स्कूल में इंटर स्कूल ओपन रोलर स्केटिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस चैंपियनशिप में द विज्डम स्कूल के विद्यार्थी शिवांश मलिक और अनीका ने स्वर्ण पदक जबकि सोनल ने कांस्य पदक अपने नाम कर लिया। पदक विजेताओं को स्कूल की मुख्य अध्यापिका रेणु नासा ने सम्मानित करके उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

खरखौदा। पदक विजेताओं का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन।

प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने जीती जोनल शूटिंग चैम्पियनशिप

खरखौदा । हांसी, हिसार में आयोजित सीबीएसई जोनल शूटिंग चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन स्वर्ण पदक जीतते हुए चैम्पियनशिप को अपने नाम किया। अंडर -17 आयु वर्ग में तनीष दहिया, शौर्य सिंह और यश दहिया ने स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय को फस्ट पॉजीशन की ट्रॉफी दिलाई। विद्यालय लौटने पर विजेता खिलाड़ियों का भव्य स्वागत किया गया। प्रांगण में खिलाड़ियों को फूल मालाओं से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया तथा कोच संदीप उपस्थित रहे। वहीं, प्रताप सिंह मैमोरियल शिक्षा समिति के प्रधान वेदप्रकाश पहलवान और संस्थापक सतप्रकाश नम्बरदार ने खिलाड़ियों को आशीर्वाद व शुभकामनाएं दीं। विजेता खिलाड़ियों ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने माता-पिता, कोच और विद्यालय प्रशासन को दिया।

मैराथन रेस में उद्योगों की सक्रिय भूमिका पर एसोसिएशन सम्मानित

गन्नौर। प्रदेश सरकार द्वारा आयोजित मैराथन रेस में एमएसएमई औद्योगिक वेलफेयर एसोसिएशन बड़ी ने उद्योग इकाइयों के सहयोग किया। मैराथन में सक्रिय भागीदारी निभाने पर प्रदेश सरकार व अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित शरीन ने एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन कौशिक को सम्मानित किया। इस अवसर पर एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने सभी उद्योग इकाइयों का आभार व्यक्त किया। अतिरिक्त उपायुक्त ने कहा कि उद्योगों की सहभागिता समाजिक सरोकारों को नई दिशा देती है। एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन कौशिक ने आश्वासन दिया कि भविष्य में भी समाज और उद्योगों के विकास के लिए इस तरह के कार्यों में एसोसिएशन अग्रसर रहेगी।

गन्नौर। एमएसएमई औद्योगिक वेलफेयर एसो. के अध्यक्ष नवीन कौशिक को सम्मानित करते एडीसी।

पायल ने कॉमनवेल्थ भारोत्तोलन प्रतियोगिता में जीता स्वर्ण पदक

__खरखौदा।__ कल्पना चावला विद्यापीठ अकादमी की खिलाड़ी पायल ने कॉमनवेल्थ यूथ भारोत्तोलन प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त किया। उक्त प्रतियोगिता 24 अगस्त से वीर सावरकर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, अहमदाबाद, गुजरात में आयोजित की जा रही है। 48 किलोग्राम भार वर्ग में हिस्सा लेते हुए पायल ने स्नैच में 73 किलोग्राम और क्लीन एंड जर्क में 93 किलोग्राम में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में वरिष्ठ, जूनियर और युवा श्रेणी की प्रतिस्पर्धाओं में कुल 11 प्रतिभागी रहे। पायल ने स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय,गांव सहित अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है।

बेसबाल में भुवनेश्वर, देव, दक्ष और विपिन ने दिखाई अपनी प्रतिभा

__सोनीपत।__ ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) के बेसबाल खिलाड़ी देव, दक्ष, विपिन व भुवनेश्वर का चयन सोनीपत जिले की स्कूली अंडर-14 आयु वर्ग की टीम में किया गया है । चारों बेसबाल खिलाड़ी अब राज्य स्तरीय स्कूली खेलों के बेसबाल मुकाबले में सोनीपत जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। विद्यालय के इन खिलाड़ियों ने पिछले दिनों गन्नौर में आयोजित चयन ट्रायल में शानदार प्रदर्शन कर सोनीपत जिले की टीम में अपनी जगह सुनिश्चित की। स्कूल में चारों खिलाड़ियों का जोरदार स्वागत किया गया। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्या गीता चोपड़ा व उप प्राचार्या रूना दास ने बेसबाल खिलाड़ी देव, दक्ष, विपिन व भुवनेश्वर को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल के खिलाड़ियों ने ताइक्वांडो चैंपियनशिप में जीते 9 पदक

__सोनीपत।__ पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड के खिलाड़ियों ने 37 वीं सोनीपत जिला ताइक्वांडो चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन स्वर्ण सहित कुल 9 पदक जीतकर अपने विद्यालय का नाम रोशन किया। ताइक्वांडो चैंपियनशिप के दौरान विद्यालय के खिलाड़ी हर्षित, शुभम व अरमान ने अपने दमदार प्रदर्शन की बदौलत अपने-अपने आयु व वजन भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। स्कूल में वापस लौटने पर पदक विजेताओं का जोरदार स्वागत किया गया। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डॉ.विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन, स्कूल की प्राचार्या हिमानी दहिया व उप प्राचार्य वरुण ने पदक विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

पदक विजेता विद्यार्थी सम्मानित

गोहाना। गोहाना-जींद मार्ग स्थित नालंदा इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित खंड व जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। पदक विजेताओं को प्राचार्य सुभाष चंद्र ने सम्मानित किया गया।
खंड स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में सचिन, सूरज, अंश और छात्रा आस्था ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इन सब विद्यार्थियों का चयन जिला स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता के लिए कर किया गया। जिला स्तर पर शानदार प्रदर्शन करने पर विद्यार्थी अंश भारद्वाज, वंश पौडिया, विराट, वरदान और दक्ष राज्य स्तर पर क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए चयनित हुए। जिला मुक्केबाजी प्रतियोगिता में अंशुल खासा और वंश प्रथम रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए।

उत्साहपूर्वक मनाया राष्ट्रीय उद्यमिता दिवस

सोनीपत। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में राष्ट्रीय उद्यमिता दिवस उत्साहपूर्वक के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए जिला युवा समन्वयक अधिकारी एवं संस्थान के प्रिंसिपत विक्रम सिंह ने उपस्थित छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि उद्यमिता ही राष्ट्र की आर्थिक प्रगति और रोजगार सृजन की सबसे बडी पुंजी है। इस अवसर पर पोस्टर मेकिंग व श्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में दीपक कुमार, श्लोगन प्रतियोगिता में रोहिनी ने प्रथम स्थान हासिल किया। इस अवसर पर उप-प्रधानाचार्य हरेन्द्र जावा, एनसीसी अधिकारी मेजर संजय श्योराण, वर्ग अनुदेशक सुरेश ढांडा, सुरेन्द्र कुमार, सुभाष, करतार, रणबीर, सुनील मलिक, दीपक कुमार, अक्षय कुमार, हरदीप, सुनील कुमारी आदि मौजूद रहे।

विज्ञान प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने प्रस्तुत किए आकर्षक मॉडल

बुटाना गांव स्थित राकवमावि में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुटाना में पर्यावरण विषय पर खंड स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी राजकुमार पंघाल ने की और नेतृत्व विद्यालय के प्राचार्य कृष्ण कुमार का रहा। विशेष अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया एवं जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी अनिल कुमार रहे। प्रदर्शनी में खंड मुंडलाना के विभिन्न विद्यालयों से कक्षा 9वीं से कक्षा 12वीं तक के उन विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की जिन्होंने विद्यालय स्तर पर प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त किया था। प्रदर्शनी का विषय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, कृषि, आपदा प्रबंधन और क्लाइमेट चेंज रहा। कार्यक्रम में प्रथम स्थान पर राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बरोदा, द्वितीय स्थान पर और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गंगाना तृतीय स्थान पर रहे।

गोहाना। विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र देते हुए अतिथि एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

मुक्केबाजी, योगासन व शतरंज प्रतियोगिताओं में जीते 10 पदक

- 36वीं क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में गीता विद्या मंदिर के विद्यार्थियों की खेल प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित गीता विद्या मंदिर गोहाना के विद्यार्थियों ने 36वीं क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में मुक्केबाजी, योगासन और शतरंज में अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने इन प्रतियोगिताओं में 10 पदक हासिल किए। मंगलवार को प्राचार्य अश्विनी कुमार ने पदक विजेताओं को पुरस्कृत किया। 23 से 26 अगस्त तक शिमला व रोहतक में योगासन, मुक्केबाजी और शतरंज प्रतियोगिताएं आयोजित हुई। विद्यार्थियों ने इन प्रतियोगिताओं के अंडर-14, अंडश्र-17 और अंडर-19 आयु वर्ग में पदक जीते। अंडर-19 योगासन प्रतियोगिता में दक्षिता, इशिता और नीति ने स्वर्ण पदक और अंडर-17 आयु वर्ग में रजत पदक हासिल किए।

प्रधानाचार्य ने नव निर्वाचित छात्रों को नेतृत्व के गुणों के बारे में बताया

- बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में चयनित कक्षा प्रतिनिधियों का शपथ ग्रहण समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल में छात्र परिषद और कक्षा प्रतिनिधियों के लिए शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। नव निर्वाचित छात्र नेताओं को बैज और झंडे प्रदान किए गए, जो उनके कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का प्रतीक हैं। विद्यालय के प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता ने नव निर्वाचित छात्रों को बधाई दी और उन्हें नेतृत्व के गुणों के बारे में बताया। छात्र नेताओं ने शपथ ली कि वे अपने कर्तव्यों का पालन ईमानदारी, अनुशासन और समर्पण के साथ करेंगे। नव निर्वाचित छात्रों में हेड बॉय यश चौधरी तथा हेड गर्ल लक्षिका, डिप्टी हेड बॉय खुशीराम व डिप्टी हेड गर्ल मिष्टी, स्पोर्ट्स सेक्रेटरी सक्षम, कल्चरल सेक्रेटरी दीक्षा, हाउस कैप्टन और वाइस कैप्टन प्रेस्टीज हाउस कैप्टन वी.जे. भीमेश्वर व वाइस कैप्टन पलक बतोये, डिवाइन हाउस कैप्टन अनमोल सिंह व वाइस कैप्टन विधि, डिग्निटी हाउस, कैप्टन सुगम व वाइस कैप्टनमन्नत, ग्लोरी हाउस कैप्टन शुभम व वाइस कैप्टन कशिश को चुना गया।

गन्नौर। चयनित कक्षा प्रतिनिधियों के लिए शपथ ग्रहण समारोह में स्कूल प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता व शिक्षक।

8 को भेजा आश्रम, अब तक 248 को मिल चुका है सहारा

समाज कल्याण शिक्षा समिति की मुहिम ला रही रंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

समाज कल्याण शिक्षा समिति और सब इंस्पेक्टर जगत सिंह द्वारा चलाए जा हे बेसहारा और असहाय लोगों को आश्रय देने के अभियान के तहत अब तक कुल 248 बेसहारा लोगों को सुरक्षित ठिकाना मिल चुका है। संस्था से जुड़े स्वयंसेवकों, पुलिसकर्मियों और स्थानीय लोगों के सहयोग से अलग-अलग स्थानों से इन लोगों को उठाकर मेडिकल जांच कराने के बाद विभिन्न आश्रमों में भेजा गया। समिति के प्रधान आनंद कुमार ने बताया कि 241वीं महिला बेसहारा बहालगढ़ रोड पर मिली। 112 पर सूचना के बाद सिविल लाइन थाने से एएसआई मनीषा ने महिला का मेडिकल कराया और उसे बुढ़पुर आश्रम भिजवाया। 242वीं महिला बड़वासनी गौशाला के पास मिली, जिसे सदर थाने से एएसआई मनीता ने मेडिकल करवाकर बुढ़पुर आश्रम भेजा। 243वें व्यक्ति को कुंडली क्षेत्र से गंभीर हालत में उठाया गया, एएसआई कृष्ण ने उसका मेडिकल करवाकर पुठ खुर्द स्थित अपना घर आश्रम में दाखिल कराया। 244वीं महिला मामा-भांजा चौक पर मिली, सिविल लाइन थाना पुलिस ने मेडिकल जांच कराकर आश्रम भिजवाया। 245वीं महिला राठधना के खेतों से मिली, ममता शर्मा की सूचना पर सेक्टर-27 पुलिस ने कार्रवाई करते हुए उसे दिल्ली के बुढ़पुर स्थित अपना घर आश्रम भेजा।

साउथ पॉइंट स्कूल में गणेश चतुर्थी की धूम, बच्चों ने दी मनमोहक प्रस्तुतियां

- साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने विद्यार्थियों को बताया गणेश चतुर्थी का महत्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

साउथ पॉइंट स्कूल में गणेश चतुर्थी पर्व बड़े उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया गया। अध्यापकों संग विद्यार्थियों ने भगवान श्री गणेश की मूर्ति स्थापना व पूजा अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने भगवान श्री गणेश की लीलाओं का मनमोहक मंचन किया और भक्ति गीतों व नृत्य प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री व एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री ने विद्यार्थियों को गणेश चतुर्थी का महत्व बताया। एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री, वाइस चेयरपर्सन वर्तिका खत्री ने सभी को गणेश चतुर्थी की बधाई दी। सीईओ भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने कहा कि बच्चों द्वारा प्रस्तुत गणेश लीलाओं ने पूरे वातावरण को भक्तिमय बना दिया। कार्यक्रम के अंत में सभी ने मिलकर गणेश वंदना गाई।

सोनीपत। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री, सीईओ भावना कालरा, कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा व अन्य के साथ विद्यार्थी गणेश चतुर्थी पर भगवान श्रीगणेश का पूजन करते हुए।